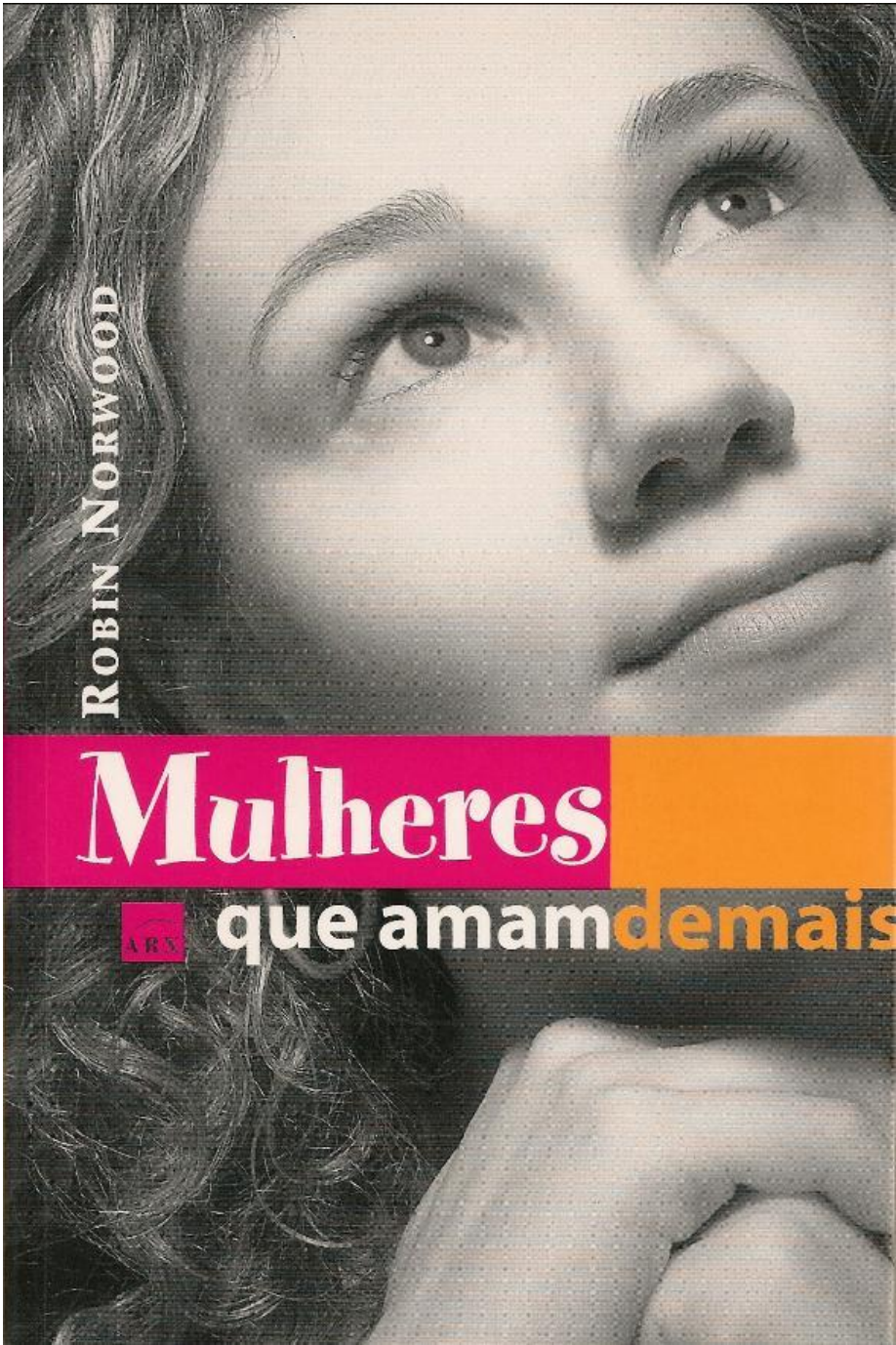


A black and white portrait of a woman with curly hair, looking upwards and to the right. Her hand is resting under her chin. The image has a halftone texture.

ROBIN NORWOOD

Mulheres



que amam **d**emais



Contracapa:

Espero que, para todas vocês que amam demais, este livro não ajude apenas a se tornarem mais conscientes da realidade de sua condição, mas também as encoraje a começar a se modificar, retirando sua atenção afetuosa de sua obsessão por um homem e colocando-a na própria recuperação e na própria vida.

Abas:

Amar demais deixa de ser saudável quando persistimos num relacionamento inacessível, insensato – e mesmo assim somos incapazes de rompê-lo.

Robin Norwood aborda a face negativa e destrutiva do amor, a obsessão pelo outro, uma estrada de ‘mão única’, baseada no medo e na insegurança. Explica a distinção entre amor saudável e insensato e fala das razões que levam a mulher que ama demais a tornar-se excessivamente tolerante.

Com sensibilidade rara, Norwood encaminha a leitora a canalizar a energia para si mesma, em vez de projetá-la em um homem que não pretende mudar de atitude. Lembra que o amor deve ser um acontecimento feliz e não um evento angustiante.

No Brasil, este livro fez tanto sucesso que deu origem ao MADA (Mulheres que Amam Demais Anônimas) – um grupo de apoio a mulheres que sofrem com esse problema. Em sessões semanais, as participantes utilizam-se deste livro-texto para discutir seus medos e angústias e tentar redirecionar suas atenções a situações mais relevantes de suas vidas. O assunto também já foi abordado em uma novela do horário nobre, o que prova que esse é um mal cada vez mais comum nos dias atuais.

Mulheres que amam demais é um livro esclarecedor e indispensável a todas as pessoas que desejam alterar padrões de comportamento e ter uma vida tranqüila e feliz, amando o outro e a si mesmas.

Robin Norwood é terapeuta conjugal e conselheira pedagógica. Especializou-se no tratamento de padrões mórbidos de relacionamento amoroso e no tratamento de viciados em álcool e drogas. Vive em Santa Bárbara, Califórnia. É casada e tem uma filha.

*Este livro é dedicado às entidades
de Dependentes Anônimos, como gratidão pelo milagre
da recuperação que oferecem.*

Sumário

AGRADECIMENTOS

PREFÁCIO

1. AMAR O HOMEM QUE NÃO CORRESPONDE A ESSE AMOR	17
2. BOM RELACIONAMENTO SEXUAL EM RELAÇÕES	41
3. SE EU SOFRER POR VOCÊ, VOCÊ ME AMA?	62
4. A NECESSIDADE DE SER NECESSÁRIA	80
5. VAMOS DANÇAR?	97
6. HOMENS QUE ESCOLHEM MULHERES QUE AMAM DEMAIS	122
7. A BELA E A FERA	154
8. QUANDO UM VÍCIO ALIMENTA OUTRO	199
9. MORRER POR AMOR	214
10. O CAMINHO PARA A RECUPERAÇÃO	238
11. RECUPERAÇÃO E INTIMIDADE: DIMINUINDO A DISTÂNCIA	279

APÊNDICES

1. COMO INICIAR SEU PRÓPRIO GRUPO DE APOIO	295
2. AFIRMAÇÕES	301

Agradecimentos

Três pessoas merecem minha gratidão por seu decisivo comprometimento com a elaboração desse livro. Primeiramente, meu marido, Bob Calvert, que leu tudo que escrevi — umas seis, sete vezes ou mais — e mesmo assim continuou disposto e encorajador, contribuindo com informações, sugestões e críticas ao trabalho em andamento.

Segundo, minha datilografa, Stephanie Stevens, que demonstrou a capacidade quase mediúnica de decifrar folhas e folhas do material manuscrito, acompanhado de anotações complicadas do esquema do livro.

E terceiro, devo agradecer a Laura Golden, editora da Tarcher, primeira a ver o manuscrito e a acreditar nele. A compreensão clara de Laura do conceito de amar demais, como também sua orientação incansável a uma autora de primeira viagem, aprimoraram imensamente a coerência e a qualidade geral do projeto.

Cada uma dessas pessoas acreditou neste livro antes de ele se concretizar, e sou-lhes grata por sua dedicação, amor e apoio.

Prefácio

QUANDO AMAR significa sofrer, estamos amando demais. Quando grande parte de nossa conversa com amigas íntimas é sobre *ele*, os problemas, os pensamentos, os sentimentos *dele* — e aproximadamente todas as nossas frases se iniciam com "ele...", estamos amando demais.

Quando desculpamos sua melancolia, o mau humor, indiferença ou desprezo como problemas devidos a uma infância infeliz, e quando tentamos nos tornar sua terapeuta, estamos amando demais.

Quando lemos um livro de auto-ajuda e sublinhamos todas as passagens que pensamos que irão ajudá-lo, estamos amando demais.

Quando não gostamos de muitas de suas características, valores e comportamentos básicos, mas toleramos pacientemente, achando que, se ao menos formos atraentes e amáveis o bastante, ele irá se modificar por nós, estamos amando demais.

Quando o relacionamento coloca em risco nosso bem-estar emocional, e talvez até nossa saúde e segurança física, estamos definitivamente amando demais.

Apesar de toda a dor e insatisfação, amar demais é uma experiência tão comum para muitas mulheres, que quase acreditamos que é assim que os relacionamentos íntimos devem ser. A maioria de nós amou demais ao menos uma vez, e, para muitas, está sendo um tema repetido na vida. Algumas nos tornamos tão obcecadas por nosso parceiro e nosso relacionamento, que quase não somos capazes de agir.

Neste livro, analisaremos a fundo as razões por que tantas mulheres, procurando alguém para amá-las, parecem encontrar inevitavelmente parceiros doentios e não afetuosos. Devemos ver o motivo, já que o relacionamento não satisfaz nossas necessidades, mas temos tanta dificuldade em acabar com ele. Veremos que amar se torna amar demais quando nosso parceiro é inadequado, desatencioso ou inacessível e, mesmo assim, não conseguimos abandoná-lo — de fato, nós o queremos, precisamos dele ainda mais. Passaremos a compreender como o fato de querermos amar, de ansiarmos por amor ou de amar em si torna-se um vício.

Vício é uma palavra assustadora. Ela evoca imagens do dependente de heroína espetando agulhas nos braços e levando uma vida obviamente autodestrutiva. Não gostamos da palavra e não gostamos de aplicar o conceito à forma de nos relacionarmos com homens. Mas muitas de nós fomos viciadas em um homem e, como qualquer outra pessoa viciada, temos que admitir a seriedade de nossos problemas para que possamos empreender a recuperação.

Se você já ficou obcecada por um homem, você deve ter suspeitado que a essência daquela obsessão não era amor, e sim medo. Nós que amamos obsessivamente somos cheias de medo — medo de estarmos sozinhas, medo de não termos valor nem merecermos amor, medo de sermos ignoradas, abandonadas ou destruídas. Damos nosso amor na esperança de que o homem por quem estamos obcecadas cuide de nossos medos. Ao invés disso, os medos — e nossas obsessões — aprofundam-se, até que dar amor para obtê-lo de volta torna-se uma força propulsora em nossas vidas. E porque nossa estratégia não surte efeito, esforçamo-nos e amamos ainda mais. Amamos demais.

Percebi, pela primeira vez, o fenômeno de "amar demais" como uma síndrome específica de idéias, sentimentos e comportamentos, após vários anos de aconselhamento a consumidores de álcool e de drogas. Tendo realizado milhares de entrevistas com viciados e suas famílias, fiz uma descoberta surpreendente. Das pacientes que entrevistei, algumas cresceram em famílias problemáticas, outras não; mas seus parceiros quase sempre provieram de famílias com pro-

blemas sérios, nas quais experimentaram tensão e dor mais intensas que o normal. Lutando para lidar com os companheiros dependentes, essas parceiras (conhecidas no campo do tratamento do alcoolismo como "co-alcoólatras") inconscientemente recriavam e reviviam aspectos significativos da infância.

Foi, principalmente, conhecendo esposas e namoradas de homens viciados que comecei a compreender a natureza de amar demais. Suas histórias pessoais revelaram a necessidade que têm de serem estóicas, o sofrimento que experimentaram no papel de "salvadoras", e ajudaram-me a esclarecer a profundidade de seu vício com relação a um homem que era, por sua vez, viciado em alguma coisa. Ficou claro que ambos os parceiros, nesses casais, precisavam de ajuda, e que, na verdade, ambos estavam literalmente morrendo por causa do vício: ele, dos efeitos do abuso químico; ela, dos efeitos de tensão excessiva.

Essas mulheres co-alcoólatras fizeram-me compreender o forte papel que suas experiências de infância tiveram em seus padrões adultos no relacionamento com homens. Elas têm algo para contar a todas nós que amamos demais: por que desenvolvemos uma preferência por relacionamentos difíceis, como perpetuamos nossos problemas e, mais importante de tudo, como podemos nos modificar e melhorar.

Não tenho a intenção de afirmar que as mulheres são as únicas a amar demais. Alguns homens também se comportam assim, e seus atos e sentimentos provêm dos mesmos tipos de experiências e de dinâmicas da infância. Entretanto, a maioria dos homens que foram afetados na infância não desenvolvem um vício ligado a relacionamentos. Devido a uma interação de fatores culturais e biológicos, eles normalmente tentam se proteger, e evitam a dor exercendo atividades mais externas que internas, mais impessoais que pessoais. A tendência é eles se tornarem obcecados pelo trabalho, por esportes ou *hobbies*, enquanto nas mulheres, devido a forças culturais e biológicas peculiares, a tendência é se tornarem obcecadas por um relacionamento — talvez apenas com o tipo de homem difícil e distante.

Tenho a maior esperança de que esse livro ajude *qualquer pessoa* que ame demais. É escrito, porém, principalmente para mulheres, pois amar demais é sobretudo um fenômeno feminino. Seu propósito é bastante específico: ajudar as mulheres com maneiras ou sentimentos destrutivos a reconhecer o fato, a compreender a origem desses sentimentos e a obter os instrumentos para modificar suas vidas.

Mas, se você é uma mulher que ama demais, devo preveni-la de que a leitura deste livro não será fácil. Na verdade, se a definição se encaixa, e, no entanto, você não se perturba com a leitura, ou se sente aborrecida ou zangada, incapaz de se concentrar no material apresentado aqui, minha sugestão é de que tente ler o texto outra vez, em outra época. Todos temos necessidade de negar o que é doloroso demais ou ameaçador demais para ser aceito. A negação é uma forma natural de autoproteção, que age automática e espontaneamente. Talvez numa leitura posterior você seja capaz de enfrentar as próprias experiências e os sentimentos mais profundos.

Leia vagorosamente, procurando se identificar tanto intelectual quanto emocionalmente com essas mulheres e suas histórias. Os casos exemplificados neste livro podem lhe parecer exagerados. Asseguro que não são. As personalidades, as características e as histórias com que deparei, entre milhares de mulheres que conheci pessoalmente e profissionalmente, e que se adaptam à categoria de amar demais, não são absolutamente exageradas aqui. Os casos verdadeiros são muito mais complicados e dolorosos. Se o problema delas parece pior e mais desgastante que o seu, permita-me dizer que sua reação inicial é típica da maioria de minhas clientes. Cada uma acredita que seu problema "não é tão ruim assim", mesmo quando se refere com compaixão a situações de outras mulheres que, na opinião dela, possuem conflitos "reais".

É uma das ironias da vida o fato de nós, mulheres, conseguirmos reagir com complacência e compreensão à dor na vida das outras, enquanto permanecemos tão cegas à dor (e pela dor) em nossa própria vida. Sei disso perfeitamente bem, tendo sido uma mulher que amou demais a maior parte do tempo, até que o estrago físico e

emocional se tornou tão sério que fui forçada a analisar meus padrões de relacionamento com homens. Passei os últimos anos esforçando-me para modificar aquele padrão. E esses anos foram os mais gratificantes de minha vida.

Espero que, para todas vocês que amam demais, este livro não ajude apenas a se tornarem mais conscientes da realidade de sua condição, mas também as encoraje para começarem a se modificar, retirando sua atenção afetuosa de sua obsessão por um homem e colocando-a na própria recuperação e na própria vida.

Aqui, uma segunda advertência faz-se adequada. Existe neste livro, como em muitos outros de "auto-ajuda", uma lista de etapas a serem realizadas para a pessoa se modificar. Se você decidir que realmente quer seguir essas etapas, serão necessários — como em toda recuperação terapêutica — anos de trabalho e nada menos que seu total comprometimento. Não existe nenhum atalho para sair do padrão de amar demais em que você se envolveu. E um padrão adquirido na infância e praticado bastante, e abandoná-lo será um desafio cheio de medo e ameaça.

Não advirto para desencorajar. Afinal, você estará certamente enfrentando uma luta através dos anos se não mudar a forma de se relacionar. Mas, nesse caso, sua luta não será com relação ao crescimento, será simplesmente com relação à sobrevivência. A escolha é sua. Se escolher iniciar o processo de recuperação, você passará de mulher que ama com doloroso sofrimento, para mulher que se ama o suficiente para suprimir a dor.

1. Amar o homem que não corresponde a esse amor

VÍTIMA DO AMOR,
VEJO UM CORAÇÃO PARTIDO.
VOCÊ TEM SUA HISTÓRIA PARA CONTAR.

VÍTIMA DO AMOR;
É UM PAPEL TÃO FÁCIL
E VOCÊ SABE DESEMPENHÁ-LO
TÃO BEM.

. . . ACHO QUE SABE O QUE QUERO
DIZER. CAMINHANDO NA CORDA
BAMBA ENTRE A DOR E O DESEJO.
ESPERANDO ENCONTRAR O AMOR.

VICTIM OF LOVE

Era a primeira sessão de Jill, que parecia cheia de dúvidas. De expressão viva e boa aparência, cabelos loiros encaracolados, sentou-se formalmente, com o olhar fixo em mim. Tudo nela parecia arredondado: o contorno do rosto, o corpo levemente roliço, e principalmente os olhos azuis, que logo notaram os diplomas e certificados pendurados em meu consultório. Fez-me algumas perguntas sobre a universidade e meu trabalho profissional, e então mencionou, orgulhosa, que fazia faculdade de Direito.

Houve uma pausa e ela olhou para suas mãos encolhidas.

— Acho que seria melhor começar dizendo por que estou aqui — falou rapidamente, usando a impetuosidade de suas palavras para criar coragem. — Estou fazendo isso, quero dizer, procurando

um terapeuta, porque estou realmente infeliz. Por causa dos homens, claro. Digo, os homens e eu. Sempre faço algo para afastá-los. Tudo começa bem. Eles procuram por mim e tudo mais, e depois que me conhecem — Jill ficou visivelmente tensa, tentando não deixar a dor transparecer — tudo acaba.

Olhou para mim contendo as lágrimas, e prosseguiu lentamente:

— Quero saber o que estou fazendo de errado, o que tenho que mudar em mim, porque mudarei. Farei qualquer coisa que for preciso. Sou persistente. — Voltou a falar rapidamente. — Não é por falta de vontade. Eu só não sei por que isso está sempre acontecendo comigo. Tenho medo de me envolver mais. Quero dizer, sofro todas as vezes. Estou começando a sentir medo dos homens.

Ela se exprimiu com veemência, meneando a cabeça, os cachos acompanhando seu movimento, e prosseguiu:

— Não quero que isso aconteça, pois me sinto muito só. Tenho muitas responsabilidades na faculdade de Direito, e também trabalho para me sustentar. Isso me manteria ocupada todo o tempo. Na verdade, foi tudo o que fiz no último ano: trabalhar, ir à faculdade, estudar e dormir. Mas senti a falta de um homem em minha vida. Então conheci Randy — continuou rapidamente —, ao visitar uns amigos em San Diego há dois meses. Ele é procurador da Justiça, e nos conhecemos numa noite em que saí com meus amigos para dançar. Bom, nós nos demos bem de imediato. Havia tanta coisa para falar, creio até que tenha falado mais que ele. Mas ele parecia gostar. E era simplesmente maravilhoso estar com um homem que se interessava por coisas importantes para mim também.

Ela franziu o cenho.

— Ele pareceu-me realmente atraente. Perguntava-me se era casada (sou divorciada há dois anos), se morava sozinha, esse tipo de coisa.

Pude até calcular a ansiedade de Jill ao papear alegremente com Randy naquela primeira noite. E a ansiedade com que o recebeu uma semana mais tarde, quando esticou em alguns quilômetros sua viagem a Los Angeles para visitá-la. Quando jantavam, Jill o convidou para dormir em seu apartamento, dessa forma ele poderia

adiar para o dia seguinte a longa viagem de volta. Randy aceitou o convite, e o caso entre eles começou naquela noite.

— Foi maravilhoso. Ele deixou que eu cozinhasse para ele e gostou de ser tratado assim. Naquela manhã, passei a ferro sua camisa antes que se vestisse. Eu adoro tomar conta de um homem. Nós combinávamos perfeitamente.

Ela sorriu com saudade. Ao continuar a história, estava claro que Jill ficara, quase de imediato, completamente obcecada por Randy. O telefone tocava quando ele chegou ao seu apartamento em San Diego. Jill disse-lhe que se preocupara com ele devido a sua longa viagem e que estava aliviada por saber que já estava em casa a salvo. Ao achar que ele ficara um pouco confuso por causa do telefonema, desculpou-se por estar incomodando e desligou, mas um desconforto crescente surgiu dentro dela, alimentado pela consciência de que, mais uma vez, preocupara-se muito mais com Randy do que ele com ela.

— Certa vez Randy disse que não o pressionasse, senão desapareceria. Fiquei muito assustada. Tudo dependia de mim. Tinha que amá-lo e deixá-lo em paz ao mesmo tempo. Como isso era impossível para mim, fiquei cada vez mais assustada. Quanto mais me apavorava, mais o perseguia.

Em pouco tempo, Jill telefonava quase todas as noites. O acordo que fizeram foi o de se fazer revezamento, mas, quando era a vez de Randy telefonar, ficava tarde e a inquietude de Jill era demais para ser suportada. De qualquer forma, dormir estava fora de cogitação, então telefonava para ele. As conversas eram vagas e prolixas.

— Ele dizia que se esquecera, e eu falava: "Como pôde esquecer?" Afinal, eu nunca me esqueci. Então, começávamos a falar dos porquês, e parecia que ele tinha medo de se aproximar de mim, e eu queria ajudá-lo a superar esse medo. Ele vivia dizendo que não sabia o que queria na vida, e eu queria ajudá-lo a perceber quais eram seus problemas.

Assim, Jill afastou-se um pouco, na tentativa de fazer com que ele ficasse mais perto emocionalmente. Ela não aceitava o fato de ele não a querer. Já chegara à conclusão de que ele precisava dela.

Pela segunda vez, Jill foi a San Diego para passar o final de semana junto dele; naquela visita, ficaram juntos todo o domingo, mas ele a ignorou, assistindo à televisão e bebendo cerveja. Foi um dos piores dias para Jill.

— Ele bebia demais? — perguntei a ela, que me olhou surpresa.

— Não, não exatamente. Na verdade, eu não sei. Nunca pensei nisso. Claro, ele estava bebendo quando nos conhecemos, mas é natural. Afinal, estávamos num bar. Às vezes, quando falávamos por telefone, ouvia gelo tilintando num copo, e eu o censurava por estar bebendo sozinho. Na verdade, sempre que estávamos juntos, ele estava bebendo alguma coisa. Mas supus que gostava de beber. É normal, não é?

Parou por um instante, pensativa.

— Sabe, às vezes ele falava de forma estranha ao telefone, principalmente para um procurador. Era vago, impreciso, distraído, incoerente. Mas nunca pensei que fosse consequência da bebida. Não sei como justificava sua atitude para mim mesma. Simplesmente não pensava no assunto.

Percebi tristeza em seus olhos.

— Talvez realmente ele bebesse demais, mas devia ser pelo fato de eu o entender. Acho que eu não era interessante o suficiente, e ele não queria ficar comigo.

Prosseguiu, ansiosa:

— Meu marido nunca desejou estar perto de mim, era óbvio! — Seus olhos encheram-se de lágrimas e sentiu o coração apertado. — Nem meu pai. . . O que há comigo? Por que todos agem assim? O que estou fazendo de errado?

No instante em que Jill conscientizou-se de um problema entre ela e uma pessoa que lhe importava, dispôs-se não apenas a resolvê-lo, mas também a responsabilizar-se por tê-lo criado. Se Randy, seu marido e seu pai não puderam amá-la, algo fora feito de errado ou não fora feito.

As atitudes de Jill, seus sentimentos, "experiências e comportamento eram típicos de uma mulher para quem amar significa sofrer. Ela apresentava muitas das características comuns a mulheres que

amam demais. Não obstante os detalhes específicos das histórias e dos problemas, apesar do fato de terem vivido um árduo relacionamento com um homem ou do envolvimento numa série de parcerias infelizes com vários homens, essas mulheres apresentam o mesmo perfil. Amar demasiado não significa amar muitos homens, ou apaixonar-se com muita frequência, ou mesmo ter um grande amor genuíno por alguém. Significa, na realidade, ficar obcecada por um homem e chamar isso de amor, permitindo que tal sentimento controle suas emoções e boa parte do seu comportamento, mesmo percebendo que exerce influência negativa sobre sua saúde e bem-estar, e ainda assim achando-se incapaz de opor-se a ele. Significa medir a intensidade do seu amor pela quantidade de sofrimento.

Ao ler este livro, você poderá identificar-se com Jill, ou com outras mulheres cujas histórias chegou a ouvir ou ler, e questionar se você também é uma mulher que ama demais. Embora seus problemas com homens sejam similares aos delas, talvez você tenha dificuldade em associar sua situação aos "rótulos" que se aplicam a algumas experiências dessas mulheres. Todos temos reações emocionais adversas a palavras como *alcoolismo*, *incesto*, *violência* e *vício*, e às vezes não conseguimos olhar para nossas próprias vidas de forma realista porque tememos que esses rótulos se apliquem a nós ou a pessoas que amamos. Infelizmente, negar esses termos quando eles são cabíveis, freqüentemente, impede-nos de conseguir a ajuda adequada. Por outro lado, esses rótulos tão temidos podem não se aplicar à sua vida. Sua infância pode ter envolvido problemas de natureza mais sutil. Talvez seu pai muito embora desse segurança financeira à família, detestasse as mulheres e não confiasse nelas. Essa incapacidade dele de amar talvez tenha impedido *você* de se amar. Ou a atitude de sua mãe com relação a você tenha sido de ciúme ou de competitividade em casa, ainda que elogiasse você em público, de forma que você precisava se sair bem para ter sua aprovação, temendo, no entanto, a hostilidade que seu sucesso provocaria nela.

É impossível em apenas um livro abordar os inúmeros tipos de

família doentia. Seriam necessários vários volumes de naturezas diversas entre si. Entretanto, é importante entender que o que todas as famílias doentias têm em comum é a incapacidade de discutir problemas enraizados. Há problemas que *são* discutidos, exaustivamente, na maioria dos casos, e eles ocultam freqüentemente os segredos subjacentes que tornam a família desajustada. E o grau de discrição, de segredo — a incapacidade de discutir problemas —, e não a seriedade dos mesmos, que define tanto o grau de desajuste da família quanto a gravidade dos danos causados a seus integrantes.

Família desajustada é aquela em que os membros têm funções inflexíveis e a comunicação é seriamente restrita a argumentos cabíveis a essas funções. As pessoas não são livres para expressar uma série de experiências, vontades, desejos e sentimentos. Têm que limitar-se a desempenhar seu papel, que se adapta aos papéis dos outros membros da família. Funções existem em todas as famílias, mas, conforme as situações mudam, os membros devem mudar e adaptar-se para que a família continue saudável. Dessa forma, o tipo de maternidade adequado a uma criança de um ano será completamente inadequado a uma criança de treze, e a função da mãe deve alterar-se para adaptar-se à realidade. Em famílias desajustadas, os aspectos mais importantes da realidade são negados, e as funções permanecem inflexíveis.

Quando ninguém pode discutir o que afeta individualmente cada membro da família, como também a família como um todo — na verdade, quando a discussão é proibida implicitamente (muda-se de assunto) ou explicitamente ("Não falamos sobre essas coisas!") —, aprendemos a não acreditar em nossas próprias percepções e sentimentos. Quando a família nega a realidade, começamos a negá-la também, e isso prejudica seriamente o desenvolvimento dos instrumentos básicos para a vida e para o relacionamento com pessoas e situações. É o prejuízo que se vê em mulheres que amam demais. Tornamo-nos incapazes de discernir se algo ou alguém é bom para nós ou não. Situações e pessoas que outros evitariam naturalmente por serem perigosas, desconfortáveis ou perniciosas não são repelidas por nós, pois não as podemos avaliar realisticamente ou de for-

ma autoprotetora. Não confiamos em nossos sentimentos, não os usamos para dirigir nossa vida. Ao contrário, somos na verdade atraídos para os perigos, intrigas, dramas e desafios de que se esquivariam outras pessoas, com experiências mais saudáveis e equilibradas. E através dessa atração nos machucamos ainda mais, pois muito do que nos atrai é réplica do que vivemos ao crescermos. Ferimo-nos outra vez.

Ninguém se transforma em mulher que ama demais por acaso. Crescer como mulher nessa sociedade e em tal família pode gerar alguns padrões previsíveis. As seguintes características são típicas de mulheres que amam demais, mulheres como Jill e, talvez, como você.

1. Você vem de um lar desajustado em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas.
2. Como não recebeu um mínimo de atenção, você tenta suprir essa necessidade insatisfeita através de outra pessoa, tornando-se superatenciosa, principalmente com homens aparentemente carentes.
3. Como não pôde transformar seus pais nas pessoas atenciosas, amáveis e afetuosas de que precisava, você reage fortemente ao tipo de homem familiar mas inacessível, o qual você tenta, mais uma vez, transformar através de seu amor.
4. Com medo de ser abandonada, você faz qualquer coisa para impedir o fim do relacionamento.
5. Quase nada é problema, toma muito tempo ou mesmo custa demais, se for para "ajudar" o homem com quem está envolvida.
6. Habituada à falta de amor em relacionamentos pessoais, você está disposta a ter paciência, esperança, tentando agradar cada vez mais.

7. Você está disposta a arcar com mais de 50 por cento da responsabilidade, da culpa e das falhas em qualquer relacionamento.

8. Sua auto-estima está criticamente baixa, e no fundo você não acredita que mereça ser feliz. Ao contrário, acredita que deve conquistar o direito de desfrutar da vida.

9. Como experimentou pouca segurança na infância, você tem uma necessidade desesperadora de controlar seus homens e seus relacionamentos. Você mascara seus esforços para controlar pessoas e situações, mostrando-se "prestativa".

10. Você está muito mais em contato com o sonho de como o relacionamento poderia ser que com a realidade da situação.

11. Você é uma pessoa dependente de homens e de sofrimento espiritual.

12. Você tende psicologicamente e, com frequência, bioquimicamente a se tornar dependente de drogas, álcool e/ou certos tipos de alimento, principalmente doces.

13. Ao ser atraída por pessoas com problemas que precisam de solução, ou ao se envolver em situações caóticas, incertas e dolorosas emocionalmente, você evita concentrar a responsabilidade em si própria.

14. Você tende a ter momentos de depressão, e tenta preveni-los através da agitação criada por um relacionamento instável.

15. Você não tem atração por homens gentis, estáveis, seguros e que estão interessados em você. Acha que esses homens "agradáveis" são enfadonhos.

Jill apresentava quase todas as características, em maior ou menor escala. Foi muito mais por incorporar tantas das atribuições acima que qualquer outra coisa que me dissera a respeito dele que suspeitei que Randy tivesse problema relacionado à bebida. Mulheres com esse tipo de quadro emocional sentem, persistentemente, atração por homens não-acessíveis emocionalmente, por um motivo ou por outro. Ser dependente é uma forma de ser não-acessível emocionalmente.

Desde o início, Jill dispusera-se a se responsabilizar mais que Randy por dar início e prosseguimento ao relacionamento. Como muitas das mulheres que amam demais, era obviamente uma pessoa muito responsável, uma grande empreendedora que tinha sucesso em muitas áreas de sua vida, mas tinha, entretanto, pouca auto-estima. A realização de seus objetivos acadêmicos e profissionais não contrabalançava o fracasso pessoal que sofria nos relacionamentos amorosos. Todo telefonema de que Randy se esquecia golpeava fortemente sua auto-imagem frágil, que Jill, então, tentava recuperar heroicamente através de sinais de carinho extraídos dele. A voluntariedade de Jill em culpar-se por um relacionamento fracassado era típica, como o era também sua incapacidade de avaliar a situação de forma realista e de cuidar-se, safando-se quando a falta de reciprocidade fosse visível.

Mulheres que amam demais têm pouca consideração com sua integridade pessoal, dentro de um relacionamento amoroso. Concentram sua energia na mudança do comportamento e sentimentos de outra pessoa com relação a elas, através de manipulações desesperadas, como as dispendiosas chamadas telefônicas e viagens aéreas de Jill a San Diego (é bom lembrar que seu orçamento era extremamente limitado). Suas "sessões de terapia" a longa distância com Randy eram, antes uma tentativa de transformá-lo no homem de quem precisava, do que uma tentativa de ajudá-lo a descobrir quem era. Na verdade, Randy não queria ajudar nessa descoberta. Se estivesse interessado em tal jornada de autodescoberta, teria se esforçado, ao invés de sentar-se passivamente enquanto Jill tentava forçá-lo a analisar-se. Ela fazia esse esforço porque a outra alterna-

tiva era conhecê-lo e aceitá-lo como era — um homem que não se importava com seus sentimentos nem com o relacionamento.

Voltemos à sessão de Jill para entendermos melhor o que a trouxera a meu consultório naquele dia.

Agora, falava sobre seu pai.

— Era um homem inflexível. Jurei que um dia sairia vencedora de uma discussão com ele. — Refletiu por um instante. — Nunca venci, no entanto. É provavelmente a razão por que comecei a estudar Direito. Adorava a idéia de defender um caso e ganhar!

Sua face se acendeu num sorriso, mas ficou séria novamente.

— Sabe o que fiz certa vez? Fiz meu pai dizer que me amava e me dar um abraço.

Jill tentava relatar o fato como se fosse uma brincadeira da sua época de adolescente, mas não soava daquela forma. A imagem de uma garotinha cheia de mágoas veio à tona.

— Se eu não o forçasse, jamais aconteceria, Ele me amava, mas não conseguia demonstrar. Nunca mais conseguiu dizer aquilo. De forma que estou feliz por tê-lo forçado. Do contrário, jamais ouvia isso dele. Esperei anos e anos. Tinha dezoito quando disse a ele: "Você vai dizer que me ama", e não me movi até que dissesse. Então, pedi um abraço, e eu tive que abraçá-lo primeiro. Ele só me apertou em retribuição e deu uns tapinhas em meu ombro. Mas tudo bem. Eu realmente precisava que ele fizesse isso.

As lágrimas voltaram, dessa vez caindo sobre as bochechas arredondadas.

— Por que foi tão difícil para ele? Parece algo *primário* ser capaz de dizer à filha que a ama. — Mais uma vez, observou as mãos encolhidas. — Eu me esforçava tanto! É por isso que discutia e brigava demais com ele. Pensava que, se um dia eu ganhasse, ele se orgulharia de mim. Teria que admitir minha competência. Mais que qualquer coisa no mundo, queria sua aprovação, o que para mim significava seu amor.

Ao conversar mais um pouco com Jill, ficou claro que sua família justificava a rejeição do pai pelo fato de este querer um filho e ter ganhado uma filha. A explicação simplista da frieza do pai com

relação à criança era muito mais fácil de ser aceita por todos, inclusive Jill, do que a verdade sobre ele. Após um tempo razoável de terapia, Jill reconheceu que seu pai não tivera laços emocionais estreitos com *ninguém*, fora incapaz de expressar ternura, amor ou aprovação a alguém no campo pessoal. Sempre houvera "razões" para seu retraimento emocional, como brigas e diferenças de opinião, ou fatos irreversíveis, como Jill ter nascido menina. Todos os membros da família escolheram aceitar essas razões como legítimas ao invés de analisar a qualidade de seu relacionamento com o pai.

Na verdade, Jill achava extremamente mais difícil aceitar a incapacidade de seu pai de amar do que continuar culpando-se. Se ela falhara, havia esperança de que um dia pudesse modificar-se suficientemente, de forma a causar uma mudança em seu pai.

Quando acontece algo muito doloroso emocionalmente, e dizemos a nós mesmos que falhamos, estamos na verdade dizendo que temos controle sobre isso: se nos modificarmos, o sofrimento cessará. Esse pensamento vale para todos nós. A dinâmica está por trás de muitas das auto-acusações em mulheres que amam demais. Culpando-nos, prendemo-nos à esperança de que seremos capazes de descobrir onde está o erro e corrigi-lo, controlando, dessa forma, a situação e fazendo o sofrimento cessar.

Esse aspecto ficou bem claro em Jill durante a sessão subsequente, quando descreveu seu casamento. Atraída inexoravelmente por uma pessoa com quem pudesse recriar o clima emocionalmente desconexo em que vivera com seu pai, seu casamento era uma oportunidade de tentar novamente ganhar um amor sonhado.

Ao relatar mais uma vez como conhecera seu marido, lembrei-me de uma máxima que ouvira de um amigo terapeuta: "Quem tem sede demais não escolhe a água". Sedenta de amor e aprovação, e rejeitada pela família, embora não reconhecendo o fato, Jill estava destinada a encontrar Paul.

— Nós nos conhecemos num boteco. Eu estivera lavando minhas roupas numa lavanderia ao lado e fui até o boteco por alguns minutos. Paul estava jogando bilhar e perguntou-me se queria jogar. Disse que sim, e foi como tudo começou. Convidou-me para sair.

Não aceitei. Expliquei que não saía com homens que conhecia em botecos. Ele me seguiu até a lavanderia e continuou falando comigo. Finalmente, dei-lhe meu telefone e nos encontramos na noite seguinte.

Fez uma pausa e continuou:

— Você não vai acreditar, mas começamos a morar juntos duas semanas depois. Ele não tinha onde ficar e eu tive que me mudar do meu apartamento, então juntamos nossas coisas. Não havia nada de tão maravilhoso, nem sexo nem o companheirismo, nada. Mas, após um ano, como minha mãe estava irritada com minha conduta, nós nos casamos.

Apesar do começo informal, Jill logo ficou obcecada. Por ter crescido tentando transformar o errado em certo, trouxe naturalmente aquele modelo mental e comportamental para o casamento.

— Fiz muitas tentativas. Quero dizer, eu o amava de verdade e estava determinada a fazê-lo me amar. Seria a esposa perfeita. Cozinhas e limpava feito louca, e tentava ir à faculdade também. Ele não trabalhava a maior parte do tempo. Ficava deitado ou, de vez em quando, desaparecia por vários dias. Era um inferno, esperar e imaginar coisas. Mas aprendi a não perguntar onde estivera, porque...

Ela hesitou, ajeitando-se na cadeira.

— É difícil admitir isso. Estava certa de que poderia fazer o relacionamento dar certo se me esforçasse. Mas às vezes ficava furiosa por ter desaparecido, e ele me espancava. Nunca falei sobre isso com ninguém. Fico sempre envergonhada. Nunca me vi dessa forma, como uma mulher que se deixa espancar.

O casamento de Jill terminou quando seu marido conheceu outra mulher, numa de suas longas ausências de casa. Apesar de seu casamento ter se tornado agonizante, Jill ficou arrasada quando Paul a deixou.

— Eu sabia que, quem quer que fosse a outra, era tudo o que eu não era. Pude até perceber por que Paul me deixara. Senti-me como se não tivesse nada a oferecer a ele ou a qualquer pessoa. Não o culpei por me deixar. Afinal, eu também não me suportava.

Grande parte do meu trabalho com Jill era fazê-la compreender o processo doentio em que imergira por tanto tempo, sua dependência de relacionamentos condenados com homens não-acessíveis emocionalmente. O aspecto de dependência do comportamento de Jill nos relacionamentos equipara-se ao uso dependente de droga. Sentia-se "viajando" no início de cada relacionamento, um sentimento de euforia e excitação, enquanto acreditava que, finalmente, satisfaria suas necessidades de amor, atenção e segurança emocional. Pensando dessa forma, Jill ficava cada vez mais viciada no homem e no relacionamento para sentir-se bem. Então, como um viciado que precisa aumentar a dose para que continue a fazer efeito, ela foi levada a insistir no relacionamento quando este já não mais proporcionava tanta satisfação e realização. Ao tentar manter o que fora tão maravilhoso, tão promissor, Jill adestrava seu homem servilmente, em busca de maior contato, mais confiança, mais amor, pois recebia cada vez menos. Quanto pior se tornava a situação, mais difícil era desistir, por sua necessidade ser tamanha. Não podia desistir.

Quando veio pela primeira vez a meu consultório, Jill tinha 29 anos. Seu pai morrera há sete anos, mas ainda era o homem mais importante em sua vida. De certa forma, ele era o único, pois o colocava ao lado de todo relacionamento com homens que a atraíam, tentando ainda ter o amor desse homem que, por problemas pessoais, não pudera dá-lo.

Quando nossas experiências na infância são bastante dolorosas, somos freqüentemente compelidos a recriar situações parecidas em nossa vida, com o intuito de conseguirmos domínio sobre elas.

Por exemplo, se, como Jill, amamos nossos pais, precisamos deles e não somos correspondidos, envolvemo-nos sempre com uma pessoa parecida, ou muitas pessoas parecidas, na fase adulta, na tentativa de "ganhar" a velha luta por amor. Jill personificava esse processo quando se via atraída por homens incompatíveis, uns após outros.

Há uma velha história sobre o homem míope que perde suas chaves tarde da noite e procura por elas à luz de uma lâmpada de

rua. Uma pessoa aproxima-se e oferece ajuda, mas pergunta a ele: "Tem certeza de que as perdeu aqui?". O míope responde: "Não, mas é aqui que está iluminado".

Jill, como o míope, não procurava o que faltava onde havia esperança de encontrar, mas onde era mais fácil de procurar, pois era uma mulher que ama demais.

Nesse livro, exploramos o que significa amar demais, por que amamos demais, onde aprendemos e como podemos transformar nossa forma de amar numa relação saudável. Examinemos novamente as características de mulheres que amam demais, desta vez uma por uma.

1. Você vem de um lar desajustado em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas.

Talvez a melhor forma de se aproximar da compreensão dessa característica seja começar pela segunda parte: "... em que suas necessidades emocionais não foram satisfeitas". "Necessidades emocionais" não se refere somente à necessidade de amor e afeição. Embora esse aspecto seja importante, mais crítico é o fato de suas percepções e sentimentos terem sido ignorados ou negados, ao invés de aceitos e legitimados. Um exemplo: os pais estão brigando. A criança assusta-se e pergunta à mãe: "Por que você está brava com papai?" A mãe responde: "Não estou brava", aparentando braveza e aborrecimento. A criança fica confusa, assustada, e diz: "Eu ouvi você gritando". A mãe esbraveja: "Já disse que não estou brava, mas vou ficar se você continuar!". Agora, a criança está com medo, confusa, com raiva e sentindo-se culpada. Sua mãe insinuou que suas percepções estavam incorretas, e, se isso é verdade, de onde vem o sentimento de medo? A criança tem que escolher entre saber que está certa e que a mãe mentiu deliberadamente ou pensar que está errada no que ouve, vê e sente. Será freqüentemente direcionada para a confusão, despistando sua percepção para que não tenha que experimentar o desconforto de tê-las invalidadas. Isso prejudica a habilidade da criança de confiar em si e em suas percepções, tanto

na infância quanto mais tarde, na fase adulta, principalmente em relacionamentos mais íntimos.

Necessidade de afeição também pode ser negada ou mal satisfeita. Quando os pais brigam ou encontram-se em outros tipos de conflito, pode sobrar pouco tempo ou atenção para a criança. Isso deixa a criança com sede de amor, sem saber como acreditar nele ou aceitá-lo, achando que não o merece.

Examinemos agora a primeira parte dessa característica: vinda de um lar desajustado. Lar desajustado é aquele em que um ou mais destes pontos ocorre;

- abuso de álcool e/ou outra droga (prescrita ou proibida)
- comportamento compulsivo, como comer demais, trabalhar demais, limpar demais, jogar demais, gastar demais, fazer regime, exercitar-se demais, e assim por diante; essas práticas são comportamentos viciantes, como também processos progressivos de doença; entre muitos outros efeitos prejudiciais, rompe e evita efetivamente o contato decente e a intimidade numa família
- espancamento de cônjuge e/ou crianças
- comportamento sexual inapropriado por parte dos pais com a criança, indo de sedução a incesto
- brigas constantes e tensão
- grandes espaços de tempo em que os pais recusam-se a conversar entre si
- pais que apresentam atitudes e valores conflitantes e comportamentos contraditórios, que concorrem para a submissão das crianças
- pais que competem entre si ou com as crianças
- um dos pais que não consegue relacionar-se com outros membros da família e, por isso, evita-os e alega que eles são os culpados por evitá-los
- inflexibilidade quanto a dinheiro, religião, trabalho, utilização do tempo, mostras de afeição, sexo, televisão, trabalho doméstico, esportes, política, e assim por diante; obsessão por um

desses itens pode impedir o contato e a intimidade, pois a ênfase não está em relacionar-se, mas em seguir as regras.

Se um dos pais apresenta qualquer dessas características de comportamento ou obsessão, prejudica a criança. Se pai e mãe incorrem em uma dessas práticas insalubres, o resultado pode ser ainda mais prejudicial. Frequentemente, os pais apresentam formas complementares de patologia. Por exemplo, um alcoólatra e uma pessoa que come compulsivamente se casarão, e começarão a brigar para controlar o vício um do outro. Os pais também se contrabalançam de formas insalubres; quando a mãe sufocadora e superprotetora casa-se com o pai bravo e que rejeita, cada um deles permite-se, através do comportamento do outro, continuar relacionando-se com a criança de maneira destrutiva.

Existem vários tipos de famílias desajustadas, mas todas apresentam um efeito comum em crianças que nelas crescem: são crianças prejudicadas, até certo ponto, em sua capacidade de sentir e relacionar-se.

2. Como não recebeu um mínimo de atenção, você tenta suprir essa necessidade insatisfeita através de outra pessoa, tornando-se superatenciosa, principalmente com homens aparentemente carentes.

Refleta sobre como crianças, principalmente garotinhas, comportam-se quando não têm o amor e atenção de que precisam. É possível que o garotinho torne-se nervoso e reaja apresentando um comportamento de destruição, mas a garotinha frequentemente voltará a atenção para a boneca favorita. Ninando-a e confortando-a, de certa forma identificando-se com a boneca, a garotinha esforça-se indiretamente em receber a atenção de que necessita. Quando adultas, as mulheres que amam demais fazem a mesma coisa, talvez de maneira um pouco mais sutil. Em geral, tornamo-nos superatenciosas em muitas áreas de nossa vida, senão todas. Mulheres vindas de lares desajustados (e principalmente de lares com problemas re-

lacionados ao álcool, pude observar) estão representadas até demais em profissões de prestação de serviços, trabalhando com enfermagem, consultoria, terapia e serviço social. Somos atraídas por pessoas carentes, identificando-nos compadecidamente com sua dor e procurando aliviá-la para aliviarmos nossa própria dor. Fará sentido os homens que nos atraem serem, na maioria, os que parecem carentes, se entendermos que é o desejo de sermos amadas e auxiliadas que está por trás da atração.

Um homem que apele para nós não será necessariamente um pobretão ou doente. Talvez seja uma pessoa incapaz de relacionar-se com outras, ou seja frio e não-afetuoso, ou inflexível, ou egoísta, mal-humorado ou melancólico. Talvez seja um pouco precipitado e irresponsável, ou incapaz de assumir um compromisso, ou ser fiel. Ou talvez nos diga que nunca foi capaz de amar alguém. Dependendo de nossas experiências, reagiremos a tipos diferentes de carência. Mas reagiremos com convicção de que esse homem precisa de nossa ajuda, compaixão e nossa sabedoria para melhorar sua vida.

3. Como não pôde transformar seus pais nas pessoas atenciosas, amáveis e afetuosas de que precisava, você reage fortemente ao tipo de homem familiar mas inacessível, o qual você tenta, mais uma vez, transformar através de seu amor.

Talvez tenha tido conflitos com um de seus pais, talvez com ambos. Mas o que foi errado no passado, o que faltou e o que foi doloroso, é o que você tenta no presente corrigir.

Agora, parece claro que algo muito prejudicial e autodestrutivo está acontecendo. Estaria tudo bem se trouxéssemos toda nossa compaixão, compreensão e apoio para os relacionamentos com homens saudáveis, homens com quem houvesse esperança de satisfazermos nossas necessidades. Mas não temos atração por homens saudáveis que poderiam nos ajudar. Parecem enfadonhos. Temos atração por homens que nos reproduzem os conflitos tidos com nossos pais, quando tentávamos ser boas o bastante, amáveis o bastante, valorosas o bastante, prestativas o bastante e esertas o bastante

para termos amor, atenção e aprovação daqueles que não podiam nos dar o que precisávamos, devido a seus próprios problemas e preocupações. Agora, agimos como se o amor, a atenção e a aprovação não valessem nada, a menos que fôssemos capazes de extraí-los de um homem que também é incapaz de nos dar tudo isso, por causa de seus próprios problemas e preocupações.

4. Com medo de ser abandonada, você faz qualquer coisa para impedir o fim do relacionamento.

Abandono é uma palavra forte. Implica alguém nos deixar, possivelmente para morrermos, pois podemos não ser capazes de sobreviver sozinhos. Há o abandono literal e o emocional. Toda mulher que ama demais já passou, ao menos uma vez, pelo abandono emocional total, com todos os temores e vazios que isso acarreta. Sermos deixadas por um homem que representa de tantas formas as pessoas que nos abandonaram anteriormente faz com que os temores aflorem outra vez. É claro que fazemos tudo para que esse sentimento não volte, o que leva à próxima característica.

5. Quase nada é problema, toma muito tempo ou custa demais, se for para "ajudar" o homem com quem está envolvida.

A teoria por trás dessa ajuda é que, se funcionar, o homem se transformará em tudo que você queria que fosse, o que significa ganhar a luta de conseguir o que tanto quis por tanto tempo.

Assim, enquanto somos freqüentemente econômicas conosco e sonegamos nossos interesses, não medimos esforços para ajudá-lo. Alguns sacrifícios para o bem dele incluem:

- comprar-lhe roupas para melhorar sua auto-imagem;
- achar-lhe um terapeuta e implorar que se consulte;
- financiar *bobbies* dispendiosos para ajudá-lo a ocupar-se melhor;

- mudar-se para locais geograficamente acidentados porque "ele não está feliz aqui";
- dar-lhe metade de todos os seus pertences e propriedades para que não se sinta inferiorizado;
- dar-lhe casa para morar para que sinta-se seguro;
- permitir que abuse de você emocionalmente pois "nunca permitiram que expressasse seus sentimentos antes";
- arrumar-lhe um emprego.

É apenas parte da lista de como tentamos ajudar. Raramente questionamos a conveniência de nossos atos para o bem dele. De fato, perdemos muito tempo e gastamos muita energia tentando inventar novas fórmulas que possam funcionar melhor do que as já costumeiras.

6. Habituada à falta de amor em relacionamentos pessoais, você está disposta a ter paciência, esperança, tentando agradar cada vez mais.

Se outra pessoa com um tipo diferente de história se encontrasse nessas circunstâncias, seria capaz de dizer: "Isso é horrível. Não vou continuar com esse comportamento". Mas supomos que, se não está funcionando e não estamos felizes, de alguma forma ainda não fizemos o suficiente. Vemos cada nuance de comportamento como uma possível indicação de que o parceiro está finalmente se modificando. Vivemos na esperança de que amanhã será diferente. Esperar que ele se modifique é, na verdade, mais confortável que nos modificar e modificar nossas vidas.

7. Você está disposta a arcar com mais de 50 por cento da responsabilidade, da culpa e das falhas em qualquer relacionamento.

Freqüentemente, as pessoas vindas de lares desajustados tiveram pais irresponsáveis, infantis e fracos. Crescemos rapidamente e tornamo-nos pseudo-adultos antes mesmo de estarmos prontos para

arcarmos com as responsabilidades que esse papel acarreta. Mas também ficamos satisfeitos com o poder que nos foi conferido por nossos familiares e outras pessoas. Agora, como adultos, acreditamos que cabe a nós fazer com que os relacionamentos dêem certo, e freqüentemente cooperamos com parceiros irresponsáveis e culposos, que contribuem para a sensação de que tudo depende mesmo de nós. Somos especialistas em arcar com a responsabilidade.

8. Sua auto-estima está criticamente baixa e, no fundo, você não acredita que mereça ser feliz. Ao contrário, acredita que deve conquistar o direito de desfrutar da vida.

Se nossos pais não nos acham merecedores de amor e atenção, como podemos acreditar que somos realmente pessoas boas, agradáveis? Pouquíssimas mulheres que amam demais têm convicção de que, no fundo, merecem amar e ser amadas pelo simples fato de existirem. Ao contrário, acreditamos que possuímos falhas ou defeitos terríveis, e que devemos nos esforçar bastante para superá-los. Vivemos com a sensação de culpa por termos falhas e com medo das mesmas serem descobertas. Esforçamo-nos muito, muito mesmo, para parecermos boas, pois não acreditamos que somos.

9. Como experimentou pouca segurança na infância, você tem uma necessidade desesperadora de controlar seus homens e seus relacionamentos. Você mascara seus esforços para controlar pessoas e situações, mostrando-se "prestativa".

Inevitavelmente, uma criança sentirá pânico pela perda de controle da família, se viver em qualquer dos tipos mais caóticos de família desajustada, como uma família de alcoólatras, uma família violenta ou incestuosa. As pessoas das quais depende não estão presentes para ela porque estão doentes demais para protegê-la. De fato, essa família é, com freqüência, fonte de ameaça e dano, ao invés de fonte de segurança e proteção, coisas de que a criança necessita. Por ser esse tipo de experiência tão opressivo, tão arrasa-

dor, aqueles de nós que sofreram dessa forma não vêem a hora de virar a mesa, por assim dizer. Ao sermos fortes e prestativos a pessoas, protegemo-nos do pânico de estarmos à mercê de outras pessoas. Temos necessidade de estar com gente a quem podemos ajudar, para nos sentirmos seguros e com controle da situação.

10. Você está muito mais em contato com o sonho de como o relacionamento poderia ser que com a realidade da situação.

Quando amamos demais, vivemos num mundo de fantasias, em que o homem com quem estamos tão infelizes ou tão insatisfeitas é transformado naquilo em que cremos que possa se tornar, ou em que realmente se tornará com nossa ajuda. Por sabermos pouquíssimo a respeito de ser feliz num relacionamento, e por experimentarmos poucas experiências de ter alguém de quem gostamos para satisfazer nossas necessidades emocionais, o mundo de fantasias é o mais próximo de que ousamos chegar para termos o que queremos.

Se já tivéssemos um homem que fosse tudo que quiséssemos, para que ele precisaria de nós? Todo aquele talento (e compulsão) para ajudar não teria espaço para revelar-se. Uma boa parte de nossa identidade não teria razão de existir. Assim, escolhemos um homem que não é o que queremos, e continuamos a sonhar.

11. Você é uma pessoa dependente de homens e de sofrimento espiritual.

Nas palavras de Stanton Peele, autor de *Love and Addiction* [*Amor e Vício*], "experiência viciadora é aquela que absorve a consciência da pessoa e, como acontece com analgésicos, alivia a sensação de ansiedade e dor. Talvez não haja nada tão bom para absorver nossa consciência do que um relacionamento amoroso de um certo tipo. O relacionamento viciador é caracterizado pelo desejo da presença animadora de uma outra pessoa. . . O segundo critério é que o relacionamento diminui a habilidade da pessoa em prestar atenção a outros aspectos da vida e em lidar com eles".

Usamos nossa obsessão com os homens que amamos para evitar a dor, o vazio, o medo e a raiva. Usamos os relacionamentos como drogas, para evitar o que sentiríamos se concordássemos conosco. Quanto mais dolorosa a interação com o homem, mais distração ele nos causa. Um relacionamento realmente insalubre tem simplesmente a mesma função de uma droga bem forte. Sem um homem a quem dirigir a atenção, entramos em estado de abandono, freqüentemente com muitos dos mesmos sintomas físicos e psicológicos do estado que acompanha o verdadeiro abandono do uso de drogas: náuseas, suadouro, arrepios, tremedeira, aceleração cardíaca, pensamento obsessivo, depressão, insônia, pânico e ataques de ansiedade. Num esforço de aliviar esses sintomas, retomamos com o último parceiro ou procuramos desesperadamente por um outro.

12. Você tende psicologicamente e, com freqüência, bioquimicamente, a se tornar dependente de drogas, álcool e/ou certos tipos de alimento, principalmente doces.

A afirmação acima aplica-se principalmente a muitas mulheres que amam demais, filhas de pessoas que abusam de certas substâncias. Todas as mulheres que amam demais possuem um acúmulo psicológico de experiências que poderia levá-las a abusar de substâncias que alteram a mente, para fugir de seus sentimentos. Mas filhos de pais viciados também tendem a herdar uma predisposição genética para desenvolver seus próprios vícios.

O fato de o açúcar refinado ter estrutura molecular quase idêntica à do álcool etílico pode ser o motivo por que muitas filhas de alcoólatras desenvolvem esse vício e tornam-se consumidoras compulsivas de substâncias doces. O açúcar refinado não é um alimento, é uma droga. Não tem valor nutritivo, só calorias inúteis. Ele pode alterar dramaticamente a química cerebral e é uma substância viciadora para muitas pessoas.

13. Ao ser atraída por pessoas com problemas que precisam de solução, ou ao se envolver em situações caóticas, incertas e dolorosas emocionalmente, você evita concentrar a responsabilidade em si própria.

Enquanto somos ótimas em dizer intuitivamente o que outra pessoa sente ou o que ela precisa ou deveria fazer, não estamos em contato com nossos próprios sentimentos e somos incapazes de tomar decisões sábias sobre aspectos problemáticos de nossa vida. Com freqüência, não sabemos realmente quem somos, e envolvermo-nos em problemas dramáticos nos livra de termos que parar e descobrir isso.

Tudo o que foi dito não significa que não nos emocionamos. É possível que choremos, gritemos e nos lamentemos. Mas não somos capazes de usar nossas emoções para nos orientar ao fazermos as escolhas necessárias e importantes na vida.

14. Você tende a ter momentos de depressão, e tenta preveni-los através da agitação criada por um relacionamento instável.

Um exemplo: uma das minhas clientes, que sofria de depressão e era casada com um alcoólatra, fazia uma comparação entre viver com ele e sofrer um acidente de carro todo dia. Os altos e baixos amedrontadores, as surpresas, as manobras, a imprevisibilidade e a instabilidade do relacionamento eram cumulativamente um choque constante e diário para seu sistema. Se você já sofreu um acidente automobilístico no qual não ficou seriamente machucada, você deve ter experimentado um "alto" bem definido no dia seguinte ou nos dias que se seguiram. Isso se deve ao fato de seu corpo ter passado por um choque muito forte e a adrenalina ter ficado subitamente disponível em quantidade excessiva. Se você é uma pessoa que luta contra a depressão, você procurará inconscientemente situações que a mantenham agitada, situações bem parecidas com o acidente de carro (ou o casamento com um alcoólatra).

Isso fará com que você se agite o suficiente para não sentir-se por baixo.

Depressão, alcoolismo e alimentação descontrolada estão estreitamente relacionados entre si e parecem estar geneticamente interligados. A maioria dos anoréxicos com quem trabalhei, por exemplo, tinham os *dois* pais alcoólatras, e muitas das minhas clientes com problemas de depressão tinham, ao menos, um dos pais alcoólatra. Se você é uma pessoa vinda de família com problemas relacionados ao álcool, você tem provavelmente dois motivos para sofrer de depressão: por causa de seu passado e por causa de suas heranças genéticas. Ironicamente, a agitação de um relacionamento com alguém que apresenta essa doença a atrai muito.

15. Você não tem atração por homens gentis, estáveis, seguros e que estão interessados em você. Acha que esses homens "agradáveis" são enfadonhos.

Achamos que o homem instável é excitante, o não-confiável é desafiante, o imprevisível é romântico, o imaturo é charmoso e o intelectual é misterioso. O homem zangado precisa de nossa compreensão, e o infeliz de nosso conforto. O homem inadequado precisa de nosso encorajamento, e o frio de nosso calor. Mas não podemos "consertar" um homem que é agradável da maneira como é, e, se ele é gentil e importa-se conosco, também não podemos sofrer. Infelizmente, se não podemos amar demais um homem, normalmente não podemos amá-lo de forma alguma.

Nos capítulos seguintes, cada uma das mulheres que você conhecerá tem, como Jill, uma história para contar sobre amar demais. Através de suas histórias, talvez você encontrará ajuda para entender mais claramente os *padrões* de sua própria vida. Então, você também será capaz de empregar as armas dadas nesse volume para transformar esses padrões em uma nova configuração de auto-realização, amor e alegria. É o que lhe desejo.

2. Bom relacionamento sexual em relações ruins

AH, MEU HOMEM, AMO-O TANTO — ELE JAMAIS

SABERÁ

TODA A MINHA VIDA É SÓ DESESPERO — MAS EU NÃO ME IMPORTO

QUANDO ME TOMA EM SEUS BRAÇOS, O MUNDO

SE ILUMINA. . .

MY MAN

A JOVEM MULHER sentada à minha frente estava mergulhada em desespero. Seu rosto bonito ainda mostrava os sinais das feridas terríveis que sofrerá um mês atrás, quando, deliberadamente, atirara-se com seu carro contra um penhasco.

— Estava no jornal — contou-me vagarosamente —, tudo sobre o acidente, com fotos do carro dependurado lá. . . Mas ele nem mesmo entrou em contato comigo. — Seu tom de voz ergueu-se um pouco, e apenas uma leve indicação de ódio bruxuleou antes de voltar à sua desolação.

Trudi, que quase morrera por amor, chamou-me a atenção por uma pergunta que, para ela, era importantíssima, pergunta que tornava inexplicável e quase insuportável o fato de ter sido abandonada pelo amante:

— Como podia o sexo ser tão bom, fazer-nos sentir tão bem e unir-nos tanto, se não existia realmente nada entre nós? Por que isso funcionou quando nada funcionava?

Quando ela começou a chorar, mostrou toda a criança magoada que era.

— Eu pensei que o estava induzindo a me amar, dando-me a ele. Dei-lhe tudo, tudo o que tinha para dar. — Ela agitou-se, segurando o ventre. — Ah, mas dói saber que fiz tudo aquilo por nada.

Trudi permaneceu curvada, soluçando por um bom tempo, perdida no vazio onde seu mito de amor vivera. Quando foi capaz de falar novamente, continuou com a mesma lamentação.

— Tudo que me importava era fazer Jim feliz e mantê-lo comigo. Nunca pedi nada, a não ser que ficasse comigo.

Após Trudi chorar mais um pouco, lembrei-me do que me dissera sobre sua família e perguntei gentilmente:

— Não era o que sua mãe queria de seu pai, também? Basicamente, que ele passasse algum tempo com ela?

De repente, ela aprumou-se na cadeira.

— Meu Deus! Você está certa. Eu até falo como se fosse minha mãe. A pessoa com quem *menos* gostaria de me parecer, aquela que corria de um lado para outro tentando suicídio para conseguir o que queria. Ah, meu Deus! — ela repetiu e olhou-me, o rosto molhado de lágrimas. — É realmente terrível.

Trudi fez uma pausa e eu pude falar.

— Muitas vezes nos surpreendemos fazendo coisas que nossos pais faziam, as mesmas atitudes que prometemos a nós mesmos nunca ter. Isso ocorre porque aprendemos através de suas atitudes, e até de seus sentimentos, o que é ser homem ou mulher.

Trudi protestou, dizendo:

— Mas eu não tentei me matar para vingar-me de Jim. Eu não podia suportar aquele sentimento terrível de invalidez e rejeição.

— Uma pausa, e completou: — Talvez esses fossem os sentimentos de minha mãe, também. Acho que é como você acaba se sentindo quando tenta manter perto de si uma pessoa que tem coisas talvez mais importantes para fazer.

Trudi tentara, e o atrativo que usara fora o sexo.

Numa outra sessão, quando a dor já não era tão recente, o assunto sexo surgiu novamente. Ela falou com um sentimento misto de orgulho e culpa.

— Eu sempre correspondi sexualmente, de tal forma que, na

escola, tive medo de ser ninfomaníaca. Só pensava na próxima vez que eu e meu namorado pudéssemos ficar juntos para fazer amor. Eu estava sempre tentando arrumar as coisas de forma que tivéssemos um lugar para ir e ficar sozinhos. As pessoas dizem que são os homens que sempre querem sexo. Eu sei que queria mais que ele. Ao menos, eu me expunha mais para fazer com que acontecesse.

Trudi tinha dezesseis anos quando ela e seu namorado de escola fizeram "tudo" pela primeira vez, conforme ela mesma disse. Ele era um jogador de futebol que levava muito a sério os treinamentos. Parecia acreditar que fazer amor muitas vezes com Trudi diminuiria suas proezas no campo. Enquanto ele se desculpava por não ficar fora de casa até tarde antes de um jogo, ela contragolpeava, arranjando trabalho como babá durante as tardes, quando então o seduzia no sofá da salinha da frente, enquanto o bebê dormia na sala ao lado. No final de tudo, os esforços mais criativos de Trudi para transformar a paixão dele por esportes em paixão por ela foram em vão, e o rapaz, contemplado com uma bolsa de estudos, foi para uma escola distante.

Após chorar noite após noite e repreender-se por não ter sido capaz de persuadi-lo a escolhê-la, no lugar de suas ambições atléticas, Trudi estava pronta para tentar novamente.

Ela ainda estava vivendo em casa, na época entre o colégio e a universidade, uma casa que estava desfazendo-se na estrutura. Após anos de ameaça, a mãe de Trudi iniciava finalmente o processo de divórcio, pagando um advogado conhecido por sua disposição para jogar sujo. O casamento de seus pais fora o mais tempestuoso possível. Havia sempre o confronto da adoração compulsiva ao trabalho de seu pai com os esforços ardentes, às vezes violentos, e ocasionalmente autodestrutivos de sua mãe para forçá-lo a ficar mais tempo com ela e com as suas duas filhas: Trudi e sua irmã mais velha, Beth. Ele estava tão raramente em casa, e por tão pouco tempo, que sua esposa referia-se sarcasticamente a essa permanência passageira como "paradas no inferno".

— Eram um inferno, sim — lembrou Trudi. — As visitas dele sempre transformavam-se em brigas horríveis e prolongadas, com

mamãe gritando e acusando-o de não amar nenhuma de nós, e papai insistindo em que trabalhava bastante e por tantas horas por amor a nós. Nas vezes que ele ficava realmente em casa, tudo parecia terminar com os dois gritando um com o outro. Normalmente, ele ia embora, batendo a porta e berrando: "Não admira eu nunca querer vir para casa!". Mas, às vezes, se mamãe chorava demais ou o ameaçava outra vez com o divórcio, ou tomava muitos comprimidos e ia para o hospital, ele voltava atrás por um instante, vinha mais cedo para casa e ficava mais tempo conosco. Então mamãe fazia refeições maravilhosas, para gratificá-lo, a meu ver, por voltar à família. Ela franziu o cenho e continuou:

— Após umas três ou quatro noites, ele atrasava-se novamente e o telefone tocava. Mamãe dizia friamente: "Ah, entendo. Ah, é mesmo?", e logo começava a gritar-lhe obscenidades e desligava violentamente. E lá estávamos nós, Beth e eu, bem arrumadas porque pai viria jantar em casa. Não ousávamos dar uma palavra, nem deixar de comer. Ficávamos na mesa, tentando melhorar as coisas para mamãe, mas não havia realmente nada que pudessemos fazer por ela. Após essas refeições, eu sempre adoecia no meio da noite, com náuseas terríveis e vômitos. — Trudi concordou de forma impassível: — Definitivamente, isso não leva a uma digestão saudável.

Eu completei: "Ou a uma aprendizagem de como relacionar-se saudavelmente", pois foi nesse clima que Trudi compreendeu que sabia pouquíssimo a respeito de como lidar com as pessoas que ela amava.

— Que sensação você tinha quando isso acontecia? — perguntei a ela.

Trudi pensou por um instante e, então, com um gesto de cabeça, respondeu, enfatizando a certeza de sua resposta:

— No meio de toda essa confusão, eu ficava muito assustada, mas, boa parte do tempo, sentia-me só. Ninguém se importava comigo ou imaginava o que eu sentia ou fazia. Minha irmã era tão tímida que nunca falamos muito a esse respeito. Quando ela não

estava na aula de música, refugiava-se em seu quarto. Acho que tocava flauta principalmente para evitar os argumentos e dar-se uma desculpa para sair do caminho das pessoas. Eu também aprendi a não criar problemas. Ficava quieta, fingia não perceber o que meus pais estavam fazendo para si próprios e, de fato, não dividia com ninguém o que estava pensando. Tentava me sair bem na escola. Às vezes, parecia que só assim meu pai notava a minha existência. Ele dizia: "Deixe-me ver seu boletim", e falávamos sobre as notas por alguns instantes. Ele admirava qualquer tipo de façanha, por isso tentava me sair bem por sua causa.

Trudi passou a mão na testa e continuou, pensativamente:

— Existe um outro sentimento, também. Tristeza. Acho que me sinto triste o tempo todo, mas nunca disse a ninguém. Se alguém me perguntasse: "Como se sente por dentro?", diria que estava bem, inteiramente bem. Mesmo se dissesse que estava triste, não conseguiria nunca explicar o motivo. Como justificaria esse sentimento? Eu não sofria. Não faltava nada de importante na minha vida. Quero dizer, nunca faltou alimento, nunca passamos necessidade.

Trudi ainda era incapaz de compreender perfeitamente a profundidade de seu isolamento emocional naquela família. Ela tivera carência de cuidados e atenção por causa de um pai verdadeiramente inacessível e de uma mãe consumida pelo ódio e pela frustração. Tudo isso deixou Trudi e sua irmã sedentas emocionalmente.

Em tese, conforme crescia, Trudi seria capaz de partilhar os sentimentos e si própria com seus pais em troca de amor e atenção, mas eles eram incapazes de receber esse presente; estavam envolvidos demais na batalha de desejos. Dessa forma, à medida que ficava mais velha, dirigia seu presente de amor (no aspecto sexual) e si própria para outro campo. Mas ofereceu-se a receptores igualmente indesejosos e indisponíveis. Afinal, que mais ela sabia fazer? Nada mais parecia "correto" ou servia, com a falta de amor e de atenção com que já estava acostumada.

Enquanto isso, o conflito entre seus pais intensificava-se na nova arena do divórcio. No meio dessa barulheira, a irmã de Trudi fugiu com seu professor de música. Seus pais pararam com a batalha o

tempo suficiente para notar o fato de que a filha mais velha deixara o Estado com um homem duas vezes mais velho que quase não era capaz de se sustentar. Trudi, também, procurava o amor, namorando freneticamente e indo para cama com praticamente todos eles. No fundo, ela achava que os problemas em casa eram causados por sua mãe; acreditava que sua mãe afastava seu pai com aborrecimentos e ameaças. Trudi jurou que jamais seria o tipo de mulher rancorosa e exigente que era sua mãe. Ao contrário, iria ganhar seu homem através de amor, compreensão e doação de si própria. Já tentara uma vez, com o jogador de futebol, ser amorosa e devotada a ponto de ser irresistível, mas sua tática não funcionara. Concluiu que não era a tática que estava errada, ou que o objeto da tática fora mal escolhido, mas que não se esforçara o suficiente. Então, continuou tentando, continuou se entregando, e mesmo assim nenhum de seus namorados ficou com ela.

Entrou o outono e Trudi logo conheceu um homem casado, Jim, numa de suas aulas na universidade. Ele era um policial, estudando teoria penal naquela escola, para conseguir uma promoção. Tinha trinta anos, duas crianças e a mulher grávida. Tomando café numa tarde, ele disse a Trudi que se casara muito cedo e não era muito feliz no relacionamento com a mulher. Ele a advertiu, de maneira paternalista, a não deixar-se pegar por essa mesma armadilha doméstica, casando-se cedo e restringindo sua liberdade à custa de responsabilidades. Trudi ficou lisonjeada por ele ter confidenciado a ela algo tão particular como seu desencanto com a vida de casado. Ele parecia gentil e vulnerável, de certa forma, um pouco solitário e mal compreendido. Jim disse a Trudi que a conversa com ela tinha significado muito para ele — de fato, ele nunca conversara antes com uma pessoa como ela — e perguntou se ela se encontraria com ele novamente. Trudi concordou depressa, pois, embora a conversa tivesse sido unilateral naquele dia, com Jim falando bem mais do que ela, a comunicação fora maior que a que Trudi já experimentara em sua família. O bate-papo lhe fez sentir o gosto da atenção que desejava. Dois dias depois, eles se falaram novamente, dessa vez caminhando nas colinas do campus da universidade, e ele a beii-

jou no final do passeio. Em uma semana, estavam encontrando-se no apartamento do policial, três das cinco tardes que Trudi passava na escola, e sua vida começou a girar em torno do tempo roubado que passavam juntos. Trudi recusou-se a perceber como seu envolvimento com Jim a afetava. Ela deixou de assistir às aulas e começou, pela primeira vez, a ir mal nas provas. Mentia para seus amigos a respeito de suas atividades e os evitava completamente, de forma que não precisasse continuar mentindo. Ela abandonou quase toda sua atividade social, importando-se apenas em estar com Jim quando podia, e, caso contrário, pensando nele. Ela queria estar disponível para ele, no caso de haver uma horinha aqui ou ali para ficarem juntos.

Em retribuição, Jim dava a ela bastante atenção e a adulava quando estavam juntos. Ele tentava dizer exatamente o que ela precisava ouvir — como estava linda, como era especial, como merecia ser amada, como o fazia feliz como nunca fora antes. As palavras dele levavam-na a tentar cada vez mais emocioná-lo e encantá-lo. Primeiramente, ela comprou lindas lingerie para vestir só para ele, e depois comprou perfumes e essências, que ele a impediu de usar porque sua mulher poderia notar o aroma e perceber o que estava acontecendo. Audaciosa, Trudi lia a respeito de como fazer amor e experimentava com ele tudo que aprendia. O êxtase dele a envaidecia. Para ela, não havia maior afrodisíaco do que ser capaz de excitar aquele homem. Respondia ardentemente à atração *dele* por *ela*. Expressava muito mais o sentimento de ser valorizada pela correspondência sexual por ela do que sua própria sexualidade. Devido ao relacionamento peculiar com Jim, quanto mais ele correspondia, mais gratificada ela ficava. Trudi interpretava o tempo roubado da outra vida que ele tinha como a legitimação do valor que tanto desejava ter. Quando não estava com ele, pensava em novas maneiras de encantá-lo. Os amigos finalmente desistiram de pedir sua companhia, e sua existência restringiu-se a uma obsessão única: fazer Jim feliz como nunca fora. Ela sentia um sabor de vitória em cada encontro que tinham, vitória sobre o desencanto dele com a vida, sobre a incapacidade dele de experimentar a satisfação amoro-

sa e sexual. O fato de fazê-lo feliz a deixava feliz. Finalmente, seu amor fazia efeito na vida de alguém. Era tudo o que sempre quisera. Ela não era como sua mãe, afastando uma pessoa com exigências. Ao contrário, estava criando um vínculo construído inteiramente através de amor e abnegação. Trudi orgulhava-se de exigir tão pouco de Jim.

— Eu me sentia muito só quando não estava com ele, e era uma boa parte do tempo. Via-o por apenas duas horas, três vezes por semana, e ele nunca entrava em contato comigo nesse meio-tempo. Ele tinha aulas às segundas, quartas e sextas, e nos encontrávamos depois. O tempo que ficávamos juntos era praticamente fazendo amor. Quando estávamos finalmente a sós, corríamos impetuosamente um para o outro. Era tão intenso, tão excitante, que por vezes era difícil para ambos acreditar que o sexo pudesse ser tão emocionante para qualquer outra pessoa no mundo. E então, logicamente, tínhamos que nos despedir. As horas que eu não passava com ele eram vazias. Quando estávamos longe um do outro, eu gastava a maior parte do tempo preparando-me para vê-lo novamente. Lavava os cabelos com um xampu especial, fazia as unhas, e apenas deixava-me levar, com o pensamento nele. Evitava pensar demais a respeito de sua mulher e sua família. Acreditava que ele casara-se antes de ser adulto o suficiente para saber realmente o que queria, e o fato de não ter intenção de abandonar tudo, de não ter intenção de fugir das obrigações, cativava-me cada vez mais.

Trudi acrescentaria, também, "e fazia-me sentir cada vez mais confortável com ele". Ela não era capaz de manter um relacionamento íntimo, de forma que o abrandamento que o casamento de Jim e sua família proporcionavam era realmente bem-vindo, como fora também a relutância do jogador de futebol de ficar com ela. Só ficamos confortáveis quando nos relacionamos de maneiras familiares, e Jim proporcionava tanto a distância quanto a falta de compromisso que Trudi já conhecia tão bem do relacionamento de seus pais com ela.

O segundo semestre da universidade estava quase no fim, o verão estava chegando, e Trudi perguntou a Jim o que aconteceria a eles

quando a escola entrasse em recesso e eles não mais tivessem aquela desculpa conveniente para se encontrarem. Ele franziu o cenho e respondeu vagamente:

— Não sei ao certo. Pensarei em alguma coisa.

A expressão facial foi suficiente para mobilizá-la. Tudo o que os unia era a felicidade que ela era capaz de proporcionar-lhe. Se ele não estava feliz, tudo poderia se acabar. Ela não deveria causar essa expressão nele.

O ano letivo terminou e Jim não pensara em nada.

— Eu telefono — ele disse.

Ela esperou. O pai de um amigo ofereceu a Trudi um emprego para o verão, em seu hotel movimentado. Muitos de seus amigos também trabalhavam lá e incentivaram-na a aceitar. Prometeram a ela que seria divertido trabalhar no lago durante o verão. Ela recusou a oferta, temendo perder o telefonema de Jim. Apesar de quase não sair de casa por três semanas, a chamada nunca veio.

Numa tarde quente em meados de julho, Trudi encontrava-se no centro da cidade, fazendo compras sem compromisso. Saiu de uma loja com ar-condicionado, piscando devido à claridade do dia, e deparou-se com Jim, bronzeado, sorrindo e de mãos dadas com uma mulher que só poderia ser sua esposa. Havia duas crianças com eles, um menino e uma menina, e, no colo de Jim, num suporte azul, um bebê. Os olhos de Trudi procuraram os de Jim. Ele os arregalou brevemente, depois desviou o olhar, passando por ela com sua família, sua esposa, sua vida.

Ela conseguiu chegar até seu carro, embora a dor no peito quase a impedisse de respirar. Ficou lá, sentada, no estacionamento abafado, soluçando e suspirando muito tempo depois do pôr-do-sol. Então, vagarosamente, com a visão turva, dirigiu até a universidade e até as colinas atrás dela, onde Jim e ela passearam e se beijaram pela primeira vez. Guiou até onde começava um barranco ao lado da estrada, e então seguiu em linha reta onde deveria virar.

Foi um milagre ela ter sobrevivido ao impacto mais ou menos ilesa. Também foi uma grande decepção para ela. Deitada na cama do hospital, pensava em tentar novamente, tão logo dessem alta.

Ela passou pela transferência à ala psiquiátrica, pelos remédios entorpecentes, pela entrevista obrigatória com o psiquiatra. Seus pais vieram visitá-la em turnos diferentes, planejados cuidadosamente pela clínica. As visitas de seu pai produziam grandes reflexões sobre quanto tempo ainda viveria aquele tipo de coisa, e durante aquelas visitas Trudi contava silenciosamente quantas vezes ele olhava para o relógio. Normalmente ele despidia-se com uma frase solta no contexto: "Agora você sabe que sua mãe e eu amamos você, querida. Prometa que não fará isso novamente". Trudi prometia com sentimento de obrigação, forçando um sorriso, fria por causa da solidão de mentir para o pai a respeito de uma coisa tão importante. Às suas visitas, seguiram-se as da mãe, que andava pelo quarto, perguntando insistentemente:

— Como pôde fazer isso a você? Como pôde fazer isso conosco? Por que você não me *contou* que algo estava errado? Qual é o problema afinal? Você está desapontada comigo e com seu pai?

Então, sua mãe acomodava-se numa das cadeiras de visita e dava uma descrição de como o divórcio estava caminhando, o que deveria ser tranquilizante. Normalmente, Trudi passava mal do estômago à noite, após as visitas.

Na última noite em que passou no hospital, uma enfermeira chegou até ela calmamente e lhe fez algumas perguntas sutis de sondagem. A história toda veio à tona. Finalmente, a enfermeira disse:

— Eu sei que você pensa em tentar suicídio novamente. Por que não? Hoje, tudo é igual ao que era há uma semana atrás. Mas, antes de tentar, gostaria que visitasse uma pessoa.

A enfermeira, uma antiga paciente minha, falou a Trudi a meu respeito.

Assim, Trudi e eu começamos a trabalhar juntas, curando sua necessidade de dar mais do que recebia, de dar e dar, tirando de um lugar já vazio dentro dela. Houve mais alguns homens em sua vida nos dois anos que se seguiram que a capacitaram a examinar como usava o sexo em seus relacionamentos. Um deles foi um professor da universidade que ela agora freqüentava. David tinha adoração pelo trabalho, como o pai dela, e logo de início ela concentrou es-

forços em fazê-lo abandonar tudo e ir para seus braços ardentes. Dessa vez, entretanto, sentiu intensamente a frustração de sua luta para mudá-lo, e desistiu após cinco meses. No início, o desafio fora estimulante, e cada vez que ela "ganhava" a atenção dele, à noite, sentia-se valorizada, mas também sentia-se cada vez mais dependente dele emocionalmente, enquanto ele, em troca, dava menos. Durante uma consulta, ela contou:

— Na última noite que estive com David, eu chorei, dizendo como ele era importante para mim. Ele começou a dar a resposta que sempre dava, que eu deveria compreender que ele tinha compromissos importantes com seu trabalho, etcétera. Bem, eu parei de ouvi-lo. Afinal, já ouvira isso anteriormente. De repente, ficou claro para mim que eu já passara por isso antes, com o jogador de futebol. Estava atirando-me a David como fizera com o outro.

Ela sorriu pesarosamente e continuou:

— Você não imagina até que ponto cheguei para ganhar a atenção dos homens. Eu ficava tirando minhas roupas e soprando suas orelhas e tentando toda técnica de sedução que conhecia. Ainda estou tentando conseguir a atenção de alguém que não está muito interessado em mim. Acho que a maior emoção que sinto com David quando fazemos amor de verdade é a de ser capaz de excitá-lo o bastante para distraí-lo do que deveria estar fazendo. Odeio admitir, mas isso tem-me dado muito prazer, ser capaz de fazer com que David ou Jim, ou qualquer outro, preste *atenção* em mim. Acho que, basicamente por eu me sentir tão mal em cada relacionamento, o sexo me proporcionou um grande alívio. Por alguns momentos, parece dissolver todas as barreiras e unir-nos. E eu quero tanto estar junto dele! Mas realmente não estou disposta a continuar atirando-me a David. Parece degradante.

Mesmo assim, David não era de forma alguma o último homem impossível de Trudi. Seu namorado seguinte foi um jovem corredor, um competidor dedicado de pentatlo. Ela competia tanto quanto ele, mas por sua atenção, tentando desviá-lo do rigoroso esquema de treinamento com a promessa constante de seu corpo desejoso.

Boa parte do tempo em que realmente faziam amor, ele estava ou muito cansado ou desinteressado para conseguir ou manter a ereção. Um dia, em meu consultório, descrevia sua tentativa fracassada mais recente de fazer amor, e de repente começou a rir:

— Quando penso nisso, é demais! Ninguém se esforçou mais do que eu para fazer amor com alguém que não queria. Preciso parar de fazer isso. Vou desistir de olhar. Pareço sempre ter atração por homens que não têm nada a me oferecer, e que não querem o que eu tento oferecer-lhes.

Esse era um aspecto importante para Trudi. Tornara-se mais capacitada para se amar através do processo de terapia, e agora poderia avaliar um relacionamento como sendo não compensador, ao invés de concluir que não merecia ser amada e que deveria esforçar-se mais. O grande impulso de usar sua sexualidade para estabelecer um relacionamento com um parceiro relutante diminuiu bastante e, na época em que parou de fazer terapia, após dois anos, namorava casualmente vários homens e não dormia com nenhum deles.

— É tão diferente estar namorando alguém e estar realmente prestando atenção se eu gosto dele, se passamos bons momentos juntos, se acho que ele é uma pessoa agradável. Nunca pensei nessas coisas antes. Estava sempre me esforçando bastante para fazer a pessoa com quem estava parecer-se comigo, para ter certeza de que ele tinha bons momentos comigo e que me achava agradável. Sabe, após um namoro, nunca pensei se queria ver aquela pessoa novamente ou não. Eu estava ocupada demais imaginando se ele gostava o suficiente de mim para querer reatar o namoro. Eu fiz tudo ao contrário.

Quando Trudi decidiu parar com a terapia, não fazia mais nada ao contrário. Ela distinguia facilmente um relacionamento impossível, e, mesmo se havia uma pequena atração entre ela e um pretendente relutante, essa atração morria logo em sua análise fria do homem, da situação e das possibilidades. Ela já não estava mais no mercado da dor e da rejeição. Queria alguém que pudesse realmente ser um parceiro para ela; caso contrário, não queria ninguém.

Nenhum meio-termo funcionaria. Mas permaneceu o fato de Trudi não saber nada a respeito de viver com os opostos de dor e rejeição: conforto e compromisso. Nunca experimentara o grau de intimidade provindo de um tipo de relacionamento que ela agora pedia. Embora desejasse proximidade com um parceiro, nunca operara num clima de verdadeira proximidade. Não fora por acaso que fora atraída por homens que rejeitavam; a tolerância de Trudi para ser realmente íntima era pouca. Não houvera nenhuma intimidade em sua família conforme crescera, apenas brigas e acordos, cada acordo marcando mais ou menos o início de uma nova briga. Houvera dor e tensão, e ocasionalmente um alívio da dor e da tensão, mas nunca um compartilhamento verdadeiro, uma proximidade verdadeira, ou amor verdadeiro. Como reação às manipulações de sua mãe, a fórmula de amor para Trudi fora dar-se sem pedir nada em retorno. Quando a terapia a ajudou a sair da cilada criada pelo martírio de auto-sacrifício, soube claramente o que não fazer, o que foi grande aperfeiçoamento. Mas ela estava apenas a meio caminho.

O próximo passo de Trudi era aprender simplesmente a estar na companhia de homens que considerava agradáveis, mesmo se também os achasse um pouco enfadonhos. Essa sensação de aborrecimento é a que a mulher que ama demais experimenta quando se encontra com um homem "agradável"; nenhum sino toca, nenhum rojão explode, nenhuma estrela cai do céu. Na ausência de excitação, elas sentem-se ansiosas, irritáveis e incapazes, um estado geralmente desconfortável que é abrangido pelo rótulo *aborrecimento*. Trudi não sabia como comportar-se na presença de um homem agradável, atencioso e realmente interessado nela; como todas as mulheres que amam demais, suas habilidades ao relacionar-se eram desenvolvidas para um desafio, não simplesmente para gozar da companhia de um homem. Se ela não tinha que usar de artifícios e manipular para manter um relacionamento, achava difícil relacionar-se com o homem, sentir-se confortável e à vontade. Devido ao fato de estar acostumada com a agitação e com a dor, com o conflito e com a vitória ou a derrota, um intercâmbio em que faltassem esses componentes poderosos parecia muito insípido para ser importante,

e também inquietante. Ironicamente, haveria mais desconforto na presença de companheiros seguros, com quem se pode contar, agradáveis e estáveis, do que jamais haveria com homens irresponsáveis, distantes emocionalmente, inacessíveis ou desinteressados.

A mulher que ama demais está *acostumada* com aspectos e comportamentos negativos, e ela estará mais confortável com eles que com seus opostos, a menos que ou até que se esforce bastante para modificar o fato para si mesma. A menos que Trudi aprendesse a relacionar-se confortavelmente com um homem que considerasse importantes os mesmos aspectos que ela considera, não teria esperança de algum dia conseguir um relacionamento gratificante.

Antes da recuperação, a mulher que ama demais normalmente apresenta as seguintes características, com relação a como se sente e como se relaciona sexualmente com homens:

- Ela pergunta "Quanto ele me ama (ou precisa de mim)?" e não "Quanto me importo com ele?"
- Muitas das relações sexuais com ele são motivadas por "como fazê-lo me amar mais (ou precisar mais de mim)?"
- Seu impulso de dar-se sexualmente a outros que acredita serem carentes pode resultar em comportamento que ela mesma rotula como promíscuo, mas tem esse comportamento primeiramente para a gratificação de outras pessoas, e não de si própria.
- O sexo é uma das armas que usa para manipular ou mudar o parceiro.
- Ela, com frequência, acha os conflitos de poder e de manipulação mútua muito excitantes. Comporta-se sedutoramente para conseguir o que quer, sente-se bem quando isso funciona, e mal quando não funciona. O fracasso em conseguir o que quer normalmente faz com que ela se esforce mais.
- Ela confunde ansiedade, medo e dor com amor e excitação sexual. Ela chama a sensação de ter um embrulho no estômago de "amor".
- Ela se excita através da excitação dele. Não sabe por si só co-

mo sentir-se bem; de fato, é ameaçada por seus próprios sentimentos.

- Ela se torna inquieta, a menos que o desafio de um relacionamento insatisfatório esteja presente. Não tem atração sexual por homens com quem não tem conflitos. Ao contrário, rotula-os de "enfadonhos".
- Ela sempre procura um homem que seja sexualmente menos experiente, para sentir-se no controle.
- Ela deseja proximidade física, mas, por ter medo de ser envolvida por uma outra proximidade e/ou ser oprimida por suas próprias necessidades de cuidados, só está confortável com a distância emocional causada e mantida pelo *stress* no relacionamento. Torna-se medrosa quando um homem está disposto a ficar com ela tanto emocionalmente quanto sexualmente. Ou ela foge ou o afasta.

A pergunta pungente de Trudi no início de nosso trabalho, "Como o sexo entre nós era tão bom, fazia-nos sentir tão bem e unia-nos tanto, se realmente não existia nada entre nós?", merece ser estudada, pois as mulheres que amam demais freqüentemente encaram o dilema de bom relacionamento sexual em relações infelizes e sem esperança. Fomos ensinadas que "bom" relacionamento sexual significa amor "de verdade", e que, contrariamente, o sexo não poderia ser realmente satisfatório e realizador se o relacionamento não fosse, como um todo, correto para nós. Nada é mais verdadeiro para as mulheres que amam demais. Devido à dinâmica operando em cada nível de interação com os homens, incluindo o nível sexual, um relacionamento ruim contribui realmente para o Sexo ser excitante, apaixonante e estimulante.

Podemos ser bastante pressionados a explicar à família e aos amigos como alguém que não é especialmente admirável ou simpático pode, no entanto, despertar em nós uma emoção antecipada e um desejo intenso nunca antes conseguido pelo que sentimos por uma pessoa mais agradável ou mais apresentável. É difícil dizer que somos encantadas pelo sonho de acordar todos os atributos positivos

— o amor, o carinho, a atenção, a integridade, e a nobreza — que, estamos certas, estão dormentes em nosso amante, esperando para desenvolver-se no calor de nosso amor. As mulheres que amam demais freqüentemente dizem a si mesmas que o homem com quem se envolveram nunca foi realmente amado antes, nem pelos pais, nem mesmo pelas antigas esposas ou namoradas. Nós achamos que ele foi prejudicado, e assumimos prontamente a tarefa de compensar tudo o que faltava em sua vida, mesmo antes de conhecê-lo. De certa forma, o cenário é uma versão de Branca de Neve, com papéis invertidos sexualmente, onde a personagem dormia sob um encanto, esperando pela liberdade que vem com seu primeiro beijo verdadeiramente de amor. Queremos ser a pessoa que vai quebrar o encanto, para libertar esse homem do que vemos como sua prisão. Entendemos sua indisponibilidade emocional, sua raiva ou depressão, ou crueldade, ou indiferença, ou violência, ou desonestidade, ou vício como sinais de que ele não foi amado suficientemente. Fazemos nosso amor conflitar com falhas dele, com seus fracassos e até com sua patologia. Estamos determinadas a salvá-lo através da força do nosso amor.

O sexo é uma das formas primárias de tentarmos amá-lo saudavelmente. Todo contato sexual carrega todo o nosso esforço de modificá-lo. Com cada beijo e cada toque empenhamo-nos em dizer a ele como é especial e valoroso, como é admirado e estimado. Temos certeza de que, uma vez que ele está convencido de nosso amor, será transformado em seu verdadeiro eu, ciente da incorporação de tudo que queremos e precisamos que ele seja.

De certa forma, o sexo sob tais circunstâncias é bom porque precisamos que ele seja bom; gastamos um bocado de energia fazendo com que funcione, tornando-o maravilhoso. Qualquer resposta que provocamos encoraja-nos a nos esforçar cada vez mais, a ficarmos mais amorosas, mais *convincentes*. E outros fatores também operam. Por exemplo, embora parecesse que o sexo gratificante não seria muito razoável num relacionamento infeliz, é importante lembrar que o clímax sexual alivia tanto a tensão física como a emocional. Enquanto uma mulher evita o envolvimento sexual com

o parceiro quando há conflito e tensão entre eles, outra mulher, em circunstâncias parecidas, acha que o sexo é uma forma bastante efetiva de aliviar boa parte de tensão, ao menos temporariamente. Para uma mulher que se encontra num relacionamento infeliz com um parceiro a quem está doentiamente ligada, o ato sexual pode ser o lado do relacionamento que é gratificante, e a única forma de relacionar-se com o parceiro.

De fato, o grau de alívio sexual que ela experimenta pode estar diretamente relacionado com o grau de desconforto que sente com o parceiro. É fácil de entender. Muitos casais, sendo sua relação saudável ou não, experimentam um bom relacionamento sexual após uma briga. Depois de um conflito, dois elementos contribuem para um intercuro sexual especialmente intenso e extasiante: um deles é o já mencionado alívio de tensão; o outro envolve um grande esforço, após a briga, de fazer com o que o sexo "funcione", de forma a solidificar os laços do casal que foram ameaçados pela discussão. O fato de o casal apreciar uma experiência sexual que particularmente agrada e satisfaz sob essas circunstâncias parece validar o relacionamento como um todo. O sentimento gerado pode ser: "Olhe como estamos perto um do outro, como somos amorosos, como fazemo-nos sentir bem. *Realmente* devemos ficar juntos".

O ato sexual, quando é altamente gratificante fisicamente, tem o poder de criar laços profundos entre duas pessoas. Especialmente para as mulheres que amam demais, a intensidade do conflito com um homem pode contribuir para a intensidade de experiência sexual com ele, e, assim, dos laços com ele. E o contrário também é verdadeiro. Quando nos envolvemos com um homem que não é tanto um desafio, pode faltar fogo e paixão no âmbito sexual. Devido ao fato de não estarmos quase em constante estado de excitação por ele, e de não usarmos o sexo para provar algo, consideramos um relacionamento mais fácil, mais solto, como algo insípido. Em comparação com os estilos tempestuosos de relacionamento que conhecemos, esse tipo amansado de experiência parece apenas confirmar para nós que a tensão, o conflito, a dor no peito e o drama igualam-se realmente ao "verdadeiro amor".

Isso leva-nos à discussão do que seja o verdadeiro amor. Eu sustento o argumento de que o amor é muito difícil de se definir porque, na nossa cultura, tentamos combinar dois aspectos do amor, muito opostos e até mutuamente excludentes, em apenas uma definição. Assim, quanto mais falamos sobre o amor, mais caímos em contradição, e, quando encontramos um aspecto do amor em conflito com outro, desistimos, confusos e frustrados, e concluímos que o amor é muito pessoal, muito misterioso e muito enigmático para se definir precisamente.

Os gregos foram mais espertos. Usaram palavras diferentes, *eros* e *agape*, para fazer uma distinção entre essas duas formas bem diferentes de experimentar e que chamamos de "amor". Eros, claro, refere-se ao amor apaixonado, enquanto que *agape* descreve o relacionamento estável e comprometido, *livre de paixão*, que existe entre duas pessoas que se importam bastante um com o outro.

O contraste entre *eros* e *agape* permite-nos entender o dilema quando olhamos para esses dois tipos de amor de uma só vez, num relacionamento com uma pessoa. Também ajuda-nos a entender por que *eros* e *agape* têm seus próprios defensores, aqueles que afirmam que uma forma ou outra é a única maneira verdadeira de se experimentar o amor, pois cada uma realmente tem sua beleza, sua verdade e seu valor muito especiais. E em cada tipo de amor também falta algo precioso, que só o outro tem a oferecer. Vamos agora analisar como os proponentes de cada um descreveriam estar amando.

Eros: O amor verdadeiro é um desejo avassalador e desesperado pelo bem-amado, que é distinguido como diferente, misterioso e esquivo. A profundidade do amor é medida pela intensidade da obsessão pela pessoa amada. Restam pouco tempo ou atenção para outros interesses ou atividades, pois muita energia está concentrada na lembrança de encontros passados ou na imaginação de encontros futuros. Frequentemente, devem-se superar grandes obstáculos, e, dessa forma, há o aspecto sofrimento no amor verdadeiro. Outra indicação da profundidade do amor é a predisposição a suportar a dor e a opressão por amor ao relacionamento. Estão associados ao

amor verdadeiro os sentimentos de excitação, êxtase, drama, ansiedade, tensão, mistério e anseio.

Agape: O amor verdadeiro é o companheirismo com o qual duas pessoas que se gostam estão profundamente comprometidas. Essas pessoas possuem muitos valores, interesses e objetivos básicos em comum, e toleram saudavelmente suas diferenças individuais. A profundidade do amor é medida pela confiança e respeito mútuos. O relacionamento permite a cada um ser mais inteiramente expressivo, criativo e produtivo no mundo. Há uma grande alegria nas experiências compartilhadas, tanto do passado quanto do futuro, e também naquelas que são antecipadas. Cada um vê o outro como seu amigo mais querido e mais estimado. Outra medida da profundidade do amor é a predisposição em olhar para si mesmo de forma honesta para promover o crescimento do relacionamento e o aumento da intimidade. Estão associados ao amor verdadeiro os sentimentos de serenidade, segurança, devoção, compreensão, companheirismo, apoio mútuo e conforto.

Eros, o amor apaixonado, é o que a mulher que ama demais normalmente sente pelo homem impossível. Na verdade, é por ele ser impossível que existe tanta paixão. Para que a paixão exista, é necessário haver conflitos e obstáculos contínuos para serem superados, um anseio por mais do que está disponível. Paixão significa literalmente *sofrimento*, e, frequentemente, quanto maior o sofrimento, mais intensa é a paixão. A intensidade emocionante de um caso de amor apaixonado não pode ser atingida pelo conforto mais doce de um relacionamento estável e comprometido, de forma que, se fosse para ela receber finalmente do objeto de sua paixão o que deseja tão ardentemente, o sofrimento cessaria e a paixão logo se acabaria. Então talvez ela dissesse a si mesma que desistiria do amor, porque a dor doce-amarga não existiria mais.

A sociedade em que vivemos e os meios de comunicação sempre presentes que rodeiam e saturam nossa consciência confundem constantemente os dois tipos de amor. Prometem-nos, de diversas formas, que um relacionamento apaixonado (*eros*) nos trará contentamento e realização (*agape*). De fato, o que se implica é que, com

paixão intensa o suficiente, forjamos um laço duradouro. Todos os relacionamentos fracassados, baseados inicialmente em paixão espantosa, podem testemunhar que essa premissa é falsa. A frustração, o sofrimento e o anseio *não* contribuem para um relacionamento estável, firme e rico em cuidados e atenção, embora sejam certamente fatores que contribuem vigorosamente para um relacionamento apaixonado.

Interesses, valores e objetivos comuns, e capacidade de intimidade grande e sustentada são os requisitos, se é para o encanto erótico inicial de um casal finalmente transformar-se numa devoção compromissada e atenciosa, que se fortificará com o tempo. Entretanto, o que freqüentemente acontece é o seguinte: num relacionamento apaixonado, abastecido como deve ser com a excitação, o sofrimento e a frustração de um novo amor, há o sentimento de que está faltando algo muito importante. O que se quer é compromisso, um meio de estabilizar a experiência emocional caótica e de proporcionar um sentimento de proteção e segurança. Se o que se opõe ao fato de estarem juntos for superado, e se for conseguido um compromisso genuíno, esses parceiros finalmente irão se olhar e perguntar-se para onde foi a paixão. Eles sentem-se protegidos, aquecidos e amáveis um com o outro, mas um pouco enganados, também, por não estarem mais entusiasmados com o desejo um pelo outro.

O preço que pagamos pela paixão é o medo, e a mesma dor e medo que alimentam o amor apaixonado podem também destruí-lo. O preço que pagamos pelo compromisso estável é o aborrecimento, e a mesma proteção e segurança que solidificam tal relacionamento podem também torná-lo inflexível e inerte.

Se tem que haver excitação e desafio contínuo num relacionamento, após um compromisso, então deve basear-se não na frustração ou anseio, mas na exploração até maior do que D.H. Lawrence chama de "os mistérios gostosos" que existem entre um homem e uma mulher que estão comprometidos. Como Lawrence explica, talvez isso seja feito melhor com um parceiro, pois a confiança e honestidade do agape devem combinar com a coragem e a vulnera-

bilidade da paixão, para criar uma intimidade verdadeira. Certa vez, ouvi um alcoólatra em fase de recuperação, e ele fez sua colocação de forma bem simples e muito bonita. Ele disse:

— Quando bebia, ia para cama com muitas mulheres, e muitas vezes tinha basicamente a mesma experiência. Desde que fiquei sóbrio só fui para a cama com minha esposa, mas cada vez que ficávamos juntos era uma experiência nova.

A emoção e excitação que não vêm do estimular e ser estimulado, mas do conhecer e ser conhecido, são muito raras. A maioria de nós, em relacionamentos compromissados e estáveis, opta por previsibilidade, conforto e companheirismo porque tememos explorar os mistérios que possuímos juntos como homem e mulher, tememos expor nossos eus mais profundos. Ainda assim, com medo do desconhecido em nós e entre nós, ignoramos e evitamos o mesmo presente que o compromisso põe a nosso alcance: a intimidade verdadeira.

Para as mulheres que amam demais, o desenvolvimento da intimidade verdadeira com um parceiro só acontecerá após a recuperação. Mais adiante, encontrar-nos-emos novamente com Trudi, na medida em que ela encara o desafio da recuperação

3. Se eu sofrer por você. você me ama?

BABY, BABY, POR FAVOR NÃO SE VÁ.

ACHO QUE ESTOU ME EMBRIAGANDO NA MINHA DEPRESSÃO

THE LAST BLUES SONG

FOI NECESSÁRIO desviar-me de muitas telas amontoadas para que pudesse ler a poesia emoldurada, pendurada no centro da parede da sala do apartamento desorganizado. Na paisagem desbotada e antiga estava impresso o seguinte poema:

MINHA MÃE QUERIDA

*Mãe, mãe querida Quando penso
em você Quero ser tudo que
é agradável, Que é
verdadeiro. Tudo que. é valoroso
Nobre ou importante Veio de
você, mãe, De suas mãos
orientadoras.*

Lisa, uma artista de renda modesta, cujo espaço onde morava era ao mesmo tempo sua casa e seu ateliê, gesticulou em direção ao poema e riu espontaneamente.

— É demais, não é? Tão banal! — Mas suas palavras seguintes traíram um sentimento mais profundo. — Guardei essa tela quando

uma amiga minha ia mudar-se e jogá-la fora. Ela ganhara de uma loja modesta como brincadeira. Acho que contém uma ponta de verdade, apesar de tudo, você não acha? — Riu novamente e disse, magoada: — O fato de amar minha mãe me causou muitos problemas com homens.

Lisa fez uma pausa e refletiu. Alta, de grandes olhos verdes e cabelo negro, longo e liso, era muito graciosa. Fez-me sentar num colchão forrado a um canto relativamente vazio e ofereceu-me chá. Enquanto a água fervia, permaneceu em silêncio.

Lisa chamara minha atenção através de um amigo comum que me contara parte de sua história. Devido ao fato de ter crescido com alcoolismo na família, Lisa era uma *co-alcoólatra*. A palavra refere-se simplesmente a uma pessoa que desenvolveu uma forma doentia de relacionar-se com outras, como resultado de envolver-se estreitamente com alguém que apresenta o vício do álcool. Se o alcoólatra foi um dos pais, o cônjuge, um filho ou um amigo, o relacionamento normalmente faz com que certos sentimentos e comportamentos desenvolvam-se no co-alcoólatra: pouca auto-estima, uma necessidade de ser necessária, uma vontade forte de mudar e controlar as pessoas, e uma predisposição ao sofrimento. De fato, todas as características de mulheres que amam demais estão normalmente presentes nas filhas e esposas de alcoólatras e outros viciados.

Eu já sabia que os efeitos de uma infância dedicada à tentativa de cuidar de sua mãe alcoólatra e protegê-la influenciara Lisa profundamente no posterior relacionamento com homens. Esperei pacientemente, e logo ela começou a dar mais detalhes.

Ela era a filha do meio, entre a irmã mais velha, que era o motivo do casamento precipitado de seus pais, e o irmão mais novo, uma outra surpresa, nascido oito anos após Lisa, enquanto sua mãe ainda bebia. Lisa era o produto da única gravidez planejada.

— Sempre achei minha mãe perfeita, talvez porque precisasse loucamente que ela fosse. Transformei-a na mãe que eu queria e depois disse a mim mesma que seria exatamente como ela. Em que fantasia eu vivi!

Lisa fez um movimento de cabeça e continuou:

— Eu nasci na época em que ela e meu pai estavam mais apaixonados. Dessa forma, eu era a favorita de minha mãe. Mesmo que dissesse que amava todos nós da mesma forma, eu sabia que era especial para ela. Sempre passávamos juntas o maior tempo que podíamos. Quando eu era bem novinha, acredito que ela realmente cuidou de mim, mas, após algum tempo, mudamos os papéis e eu passei a cuidar dela. — Suspirou e prosseguiu: — Meu pai era terrível a maior parte do tempo. Tratava minha mãe de forma rude e perdia todo nosso dinheiro em jogo. Ele tinha um bom salário como engenheiro, mas nunca tivemos nada, e estávamos sempre mudando de casa.

Lisa refletiu por um instante antes de continuar:

— Sabe, aquele poema descreve a maneira como queria que as coisas fossem, e não como realmente eram. Finalmente comecei a perceber isso. Toda a minha vida quis que mamãe fosse a pessoa que o poema descreve, mas na maioria das vezes ela não era capaz nem mesmo de aproximar-se da mãe que eu idealizava, porque estava bêbada. Bem cedo, comecei a direcionar todo o meu amor, devoção e minha energia para ela, esperando receber dela o que eu precisava, receber dela o que eu estava dando.

Lisa fez uma pausa, e seus olhos mostraram a tristeza por um instante.

— Estou aprendendo tudo isso na terapia, e às vezes dói bastante olhar para a realidade dos fatos ao invés de olhar para a forma que sempre pensei que pudesse ser. Minha mãe e eu éramos muito próximas, mas muito cedo, tão cedo que nem consigo me lembrar de quando aconteceu, comecei a agir como se eu fosse a mãe e ela fosse a criança. Preocupava-me com ela e tentava protegê-la do meu pai. Eu fazia as mínimas coisas para confortá-la. Esforçava-me bastante para fazê-la feliz, porque ela era tudo que eu tinha. Eu sabia que ela importava-se comigo porque sempre me dizia para sentar a seu lado, e ficávamos sentadas por um bom tempo, aconchegadas e sem conversar exatamente, só grudadas uma na outra. Agora, quando olho para o passado, percebo que sempre tive medo dela, sempre esperava que algo horrível acontecesse, algo que eu só seria

capaz de evitar se fosse cuidadosa o suficiente. É uma maneira árdua de se viver quando se está crescendo, mas nunca conheci maneira diferente. E funcionou como devia. Na época em que eu era adolescente, tinha grandes crises de depressão.

Lisa riu brandamente.

— O que mais me amedrontava sobre a depressão é que eu não podia cuidar muito bem de minha mãe quando estava no meio de uma delas. Como você vê, eu era muito zelosa. . . e tinha muito medo de abandoná-la, mesmo por alguns instantes. E a única forma que a abandonaria seria prendendo-me a outra pessoa.

Ela trouxe o chá em uma bandeja de madeira envernizada e colocou-a no chão, diante de nós.

— Quando eu tinha dezenove anos, tive a oportunidade de ir ao México com duas amigas. Era simplesmente a primeira vez que deixava minha mãe. Ficaríamos três semanas, e, na segunda semana que estava lá, conheci um mexicano incrivelmente bonito, que falava inglês muito bem e que era galante e atencioso comigo. Por volta da terceira semana de férias ele me pedia em casamento diariamente. Dizia que estava apaixonado e que não podia suportar a idéia de ficar sem mim, agora que me encontrara. Bem, esse era provavelmente o argumento perfeito para se usar comigo. Quero dizer, ele falava que *precisava* de mim, e tudo em mim reagia ao fato de ser necessária. Além do mais, acho que sabia, até certo ponto, que tinha que me libertar de minha mãe. Era tudo tão escuro, melancólico e inflexível em casa! E aquele homem estava prometendo-me uma vida maravilhosa. Sua família era rica. Ele teve uma boa educação. Nunca *fez* algo que eu pudesse ver, mas achei que isso acontecia porque sua família tinha tanto dinheiro que ele não precisava trabalhar. O fato de ele ter todo aquele dinheiro disponível e ainda achar que precisava de mim para torná-lo feliz fazia-me sentir superimportante e conveniente.

Eu a ouvia atentamente.

— Telefonei para minha mãe e fiz uma descrição entusiasmada dele para ela. Mamãe disse: "Eu tenho certeza de que você tomará a decisão certa". Bem, ela não deveria ter confiado tanto em mim.

Decidi casar-me com ele, o que foi definitivamente um erro. Sabe, eu não tinha idéia de como me sentia com relação a nada. Não sabia se eu o amava ou se ele era o que eu queria. Eu só sabia que, finalmente, lá estava alguém, que *ele me* amava. Tivera poucos namorados e não sabia quase nada sobre os homens. Eu estivera ocupada demais cuidando das coisas em casa. Estava tão vazia por dentro, e lá estava aquela pessoa oferecendo-me o que parecia tanto. E ele disse que me *amava*. Eu amara sozinha por tanto tempo, e agora era como se fosse a minha vez de receber amor. E justamente a tempo. Eu sabia que estava quase totalmente esgotada, que não tinha mais nada para dar.

Eu continuava atenta ao seu relato:

— Bem, casamo-nos rapidamente, sem o conhecimento dos pais dele. Agora, parece uma coisa tão louca, mas na época tudo parecia mostrar o quanto ele me amava, que ele estava disposto a desafiar seus pais para ficar comigo. Pensei, então, que ele estivesse se rebelando por casar-se comigo, uma rebelião suficiente para deixar seus pais zangados, mas não a ponto de expulsá-lo de casa. Agora vejo a situação de forma diferente. Afinal, ele tinha segredos para manter a respeito de sua identidade sexual e de seu comportamento, e ter uma esposa fazia-o parecer mais "normal" do que não ter. Acho que foi isso que quis dizer quando falou que precisava de mim. Lógico, eu era a escolha perfeita, pois, sendo americana, na sua cultura estava sempre errada e seria sempre suspeita. Qualquer outra mulher, principalmente uma da mesma classe social que ele, vendo o que eu vi, contaria para alguém mais cedo ou mais tarde. E toda a cidade ficaria sabendo. Mas a quem eu iria contar? Quem conversava comigo? E quem acreditaria em mim? Eu não acredito que isso tenha sido mais deliberado de sua parte ou calculado por ele que qualquer dos meus motivos para casar-me. Apenas combinávamos, e pensamos, de início, que fosse amor.

Lisa prosseguiu com o monólogo.

— De qualquer forma, sabe o que aconteceu após a cerimônia? Tivemos que ir para casa e viver com aquelas pessoas que nem ao menos foram informadas de que estávamos nos casando! Ah, foi

terrível. Eles me odiavam e eu fiquei com o sentimento de que eles já tinham se zangado com ele por um bom tempo. Eu não falava uma palavra em espanhol. Sua família toda sabia inglês, mas não falava. Eu era completamente excluída e isolada, e estava terrivelmente assustada desde o início. Muitas vezes ele deixou-me sozinha à noite, e eu ficava em nosso quarto, até que finalmente aprendi a dormir, viesse ele para casa ou não. Eu já sabia sofrer. Aprendera em casa. De certa forma, pensei que isso era o preço que se pagava para estar com alguém que se amava, pensei que fosse normal. Ele sempre chegava em casa bêbado e amoroso, e isso era realmente terrível. Eu sentia o perfume de outra mulher nele. Certa noite, eu já estava dormindo há muito tempo e um barulho acordou-me. E lá estava meu marido, bêbado, admirando-se em frente ao espelho, com minha camisola. Perguntei o que ele estava fazendo e ele respondeu: "Você não acha que eu estou uma graça?" Fez algumas caretas e eu percebi que estava de batom. Suspirou profundamente, e continuou:

— Finalmente, senti um estalo. Sabia que tinha que sair de lá.

Até então eu estivera infeliz, mas estava certa de que o erro fora meu, de que, de certa forma, poderia ter sido mais amorosa e fazê-lo ter vontade de ficar comigo, fazê-lo conseguir com que seus pais me reconhecessem, e até mesmo gostassem de mim. Eu estava disposta a esforçar-me mais, exatamente como minha mãe. Mas isso era diferente. Isso era loucura.

O monólogo prosseguia.

— Eu não tinha dinheiro e nem jeito de conseguir um pouco. Então, no dia seguinte, eu disse a ele que contaria a seus pais o que ele fizera se não me levasse a San Diego. Menti para ele e falei que já fizera contato com minha mãe e que ela estaria esperando por mim. Falei que, se me levasse para lá, jamais o incomodaria novamente. Não sei onde consegui coragem, porque eu pensei realmente que me mataria, ou algo assim, mas funcionou. Ele tinha muito medo que seus pais soubessem. Levou-me até a fronteira sem dar uma palavra, pagou-me a passagem para San Diego e deu-me cerca de quinze dólares. Então, acabei em San Diego, na casa de uma amiga.

Permaneci lá até arrumar um emprego e, então, consegui uma vaga com três companheiras de quarto e comecei uma vida bem rude. Lisa lembrou com pesar:

— Àquela altura, eu já não tinha absolutamente nenhum sentimento próprio. Eu estava completamente entorpecida. Mas ainda sentia uma compaixão enorme, o que me causou muitos problemas. Fui para cama com vários homens nos três ou quatro anos seguintes porque sentia pena deles. Tenho sorte das coisas nunca realmente fugirem ao meu alcance. A maioria dos homens com quem me envolvi tinha problemas relacionados com álcool ou com drogas. Conhecia-os em festas ou, ocasionalmente, em bares, e, mais uma vez, eles pareciam precisar que eu os compreendesse, que eu os ajudasse, o que agia como um ímã para mim.

A atração de Lisa por homens desse tipo fazia muito sentido, considerando-se sua história com sua mãe. A coisa mais próxima a ser amada que Lisa já experimentara era ser necessária. Assim, quando um homem parecia precisar dela, ele estava, na verdade, oferecendo amor a ela. Ele não tinha que ser gentil, ou dedicado ou atencioso. O fato de estar carente era suficiente para reavivar em Lisa os sentimentos antigos e familiares e estimular sua superatenção.

Sua história prosseguiu:

— Minha vida era uma confusão, e a vida de minha mãe também. Seria difícil dizer qual de nós estava mais doente. Eu tinha 24 anos quando minha mãe largou a bebida e tornou-se sóbria. Ela conseguiu da maneira mais difícil. Sozinha, na sala de estar, telefonou para os Alcoólicos Anônimos e pediu ajuda. Eles enviaram duas pessoas para conversar com ela e levaram-na a uma reunião, naquela tarde. Até então, ela não bebera nada. — Lisa sorriu mansamente com a coragem de sua mãe. — Isso realmente deve ter ficado intolerável, porque ela era uma senhora muito orgulhosa, orgulhosa demais para dar esse telefonema, a menos que estivesse desesperada. Agradeço a Deus por não estar lá para ver. Provavelmente, esforçar-me-ia tanto para fazê-la sentir-se melhor que ela jamais conseguiria ajuda de verdade.

Ela respirou fundo e retomou a narrativa:

— Minha mãe começara a beber bastante, mesmo, quando eu tinha cerca de nove anos. Eu voltava da escola e ela estava deitada no sofá, embriagada, com uma garrafa perto dela. Minha irmã mais velha costumava zangar-se comigo e dizer-me que eu não encarava a realidade, porque eu jamais admitiria como isso era ruim. Mas eu amava demais minha mãe para até mesmo perceber que ela fazia algo errado. . . Éramos tão apegadas, ela e eu! De forma que, quando as coisas não estavam bem entre ela e meu pai, eu queria compensá-la. Eu sentia que tinha que compensar tudo que meu pai fazia para machucá-la, e a única coisa que eu sabia fazer era ser boa. Assim, eu era boa de todas as formas que conhecia. Perguntava a ela se precisava de ajuda com alguma coisa. Eu cozinhava e limpava sem que me pedissem. Eu tentava não precisar de nada. Com um gesto de cabeça, Lisa enfatizou sua conclusão: — Mas nada adiantou. Agora eu percebo que estava lidando com duas forças incrivelmente poderosas: o casamento deteriorante de meus pais e o alcoolismo progressivo de minha mãe. Eu não tinha chance de consertá-los, mas isso não me fazia parar de tentar, e parar de culpar-me quando fracassava. Tomou fôlego e prosseguiu:

— A infelicidade dela doía muito em mim, sabe? Eu acreditava que ainda existiam áreas onde poderia me aperfeiçoar. Meus trabalhos escolares, por exemplo. Eu não ia muito bem porque, claro, estava sob muita pressão em casa. Tentava cuidar de meu irmão, preparar as refeições e ainda conseguir um emprego para ajudar. Na escola, só tinha energia para um trabalho brilhante por ano. Planejava cuidadosamente e mostrava aos professores para provar a eles que eu era capaz. O resto do tempo, eu quase nem fazia barulho. Eles diziam que eu não estava tentando de verdade. Ah! Eles não *sabiam* quanto eu estava me esforçando para manter as coisas no lugar em casa. Mas os boletins não eram bons, e meu pai gritava e minha mãe chorava. Culpava-me por não ser perfeita. E continuei esforçando-me mais que nunca.

Num lar gravemente desajustado como esse, em que existem difi-

culdades aparentemente insuperáveis, a família dirigirá a atenção para outros problemas, mais simples, que têm alguma esperança de ser solucionáveis. Os trabalhos escolares de Lisa e suas notas transformaram-se, assim, no enfoque de todos, inclusive de Lisa. A família precisava acreditar que, se esse problema fosse sanado, traria harmonia.

A pressão sobre Lisa era intensa. Ela não estava apenas tentando resolver os problemas de seus pais enquanto incumbida das responsabilidades de sua mãe, mas também sentia-se como uma das *causas* dessa infelicidade. Devido às proporções monumentais de sua tarefa, nunca experimentou o sucesso, apesar de seus esforços heróicos. Naturalmente, seu senso de autovalidação sofria terrivelmente.

— Certa vez, telefonei para minha melhor amiga e disse: "Por favor, deixe-me falar com você. Você pode ler um livro, se quiser. Você não tem que me ouvir. Eu só preciso de alguém do outro lado da linha". Eu não acreditava nem que merecia ter alguém para ouvir meus problemas! Mas ela realmente ouviu, claro. O pai dela era um alcoólatra em recuperação que fora dos Alcoólicos Anônimos. Ela foi à Alateen, e eu acho que ela me proporcionou esse benefício da mesma forma que me ouviu. Era muito difícil, para mim, admitir que algo estava errado, a menos que fosse culpa de meu pai. Eu realmente o odiava.

Lisa e eu bebericamos o chá em silêncio por alguns instantes, enquanto ela lutava silenciosamente com as memórias amargas. Quando pôde continuar, disse simplesmente:

— Meu pai nos deixou quando eu tinha dezesseis anos. Minha irmã já saíra de casa. Era três anos mais velha que eu, e, tão logo completou dezoito anos, conseguiu um emprego de período integral e saiu de casa. Restamos apenas minha mãe, meu irmão e eu. Acho que eu comecei a diminuir a pressão que exercia sobre mim mesma para protegê-la e fazê-la feliz, e para cuidar de meu irmão. Assim, fui para o México e me casei, voltei para casa e me divorciei, e andei com uma porção de homens por vários anos. Prosseguiu após uma pausa:

Cerca de cinco meses após minha mãe ter entrado no progra-

ma dos Alcoólicos Anônimos, conheci Gary. O primeiro dia que passamos juntos, ele estava dopado. Demos uma volta de carro com minha amiga, que o conhecia, e ele estava fumando um baseado. Ele gostou de mim e eu gostei dele, e ambos passamos essa informação separadamente através de minha amiga, de forma que logo ele me telefonou e veio em casa para me visitar. Ele posou para mim enquanto eu o desenhava só por brincadeira, e eu me lembro de ficar entusiasmada com o que sentira por ele. Foi a sensação mais intensa que já tive com relação a um homem. Lisa parou de falar por um instante, e logo continuou:

— Ele estava dopado novamente, e estava sentado falando de vagar, você sabe, como as pessoas falam quando estão sob o efeito de droga, e tive que parar de desenhar porque minhas mãos começaram a tremer tanto que eu não podia fazer nada. Ergui a prancheta num ângulo, inclinando-a e apoiando-a nos joelhos para maior estabilidade, de forma que ele não pudesse ver minhas mãos tremendo daquela forma.

Bebericou o chá novamente para umedecer a boca, e prosseguiu:

— Hoje eu sei que tive essa reação porque a forma como ele falava era a mesma com que minha mãe falava quando bebia o dia todo. As mesmas pausas longas e as mesmas palavras escolhidas com cuidado que saíam meio enfatizadas demais. Toda a afeição e amor que eu sentia por minha mãe estavam combinados com a atração física que tinha por ele, como um homem de boa aparência. Mas àquela altura não tinha idéia do motivo que me fazia agir como agia. Assim, chamava aquilo de amor.

Não foi nenhuma coincidência o fato da atração de Lisa por Gary e seu envolvimento com ele ter começado logo após sua mãe ter parado de beber. O laço entre as duas mulheres nunca fora rompido. Apesar da distância geográfica considerável entre elas, sua mãe sempre fora sua responsabilidade principal e sua ligação mais profunda. Quando Lisa percebeu que a mãe estava se modificando, recuperando-se do alcoolismo sem sua ajuda, reagiu ao fato de não ser mais necessária. Logo Lisa estabeleceu um novo relacionamento profundo com outro indivíduo viciado.

Após seu casamento, seus envolvimento com homens foram casuais, até que sua mãe tornou-se sóbria. Ela "apaixonou-se" por um viciado quando sua mãe voltou-se para membros dos Alcoólicos Anônimos à procura de ajuda e apoio para se sentir melhor. Lisa precisava de um relacionamento com um viciado ativo para se sentir "normal".

Ela continuou com a descrição dos seis anos de relacionamento que se seguiram. Gary passou a morar com ela quase de imediato e deixou bem claro nas primeiras semanas que passaram juntos que se alguma vez ele tivesse que escolher entre comprar entorpecente e pagar o aluguel, optaria pelo entorpecente. Apesar disso, Lisa estava certa de que ele mudaria, de que ele passaria a valorizar o que tinham juntos e a preservar aquilo. Ela estava certa de que o faria amá-la como ela o amava.

Gary raramente trabalhava e, quando o fazia, de acordo com o que dissera, gastava todo o salário com a maconha ou o haxixe mais caro. Inicialmente, Lisa juntou-se a ele no uso da droga mas quando percebeu que isso interferia em sua capacidade de se sustentar, parou. Ficou, no final, responsável pelo sustento dos dois e encarava a responsabilidade com seriedade. Todas as vezes que pensava em dizer a ele para sair de lá (após ele ter novamente tirado dinheiro de sua carteira ou após haver uma festa em seu apartamento quando chegava em casa, exausta do trabalho, ou após ele não vir para casa à noite), ele comprava uma sacola de mantimentos ou esperava por ela com o jantar pronto, ou dizia a ela que conseguira cocaína especialmente para dividir com ela, e a decisão que tomara se desfazia, enquanto Lisa dizia a si mesma que, apesar de tudo, ele realmente a amava.

As histórias que ele contava sobre sua infância faziam-na chorar de pena, e Lisa estava certa de que, se o amava o suficiente poderia compensar tudo o que ele sofreria. Sentia que não deveria culpá-lo ou responsabilizá-lo pelo comportamento dele naquela hora uma vez que ele sofreria tanto quando criança, e ela quase se esquecia do próprio passado doloroso, conforme concentrava-se em re-mediá-lo dele.

Certa vez, durante uma discussão em que ela recusou a dar a Gary um cheque que seu pai enviara para ela como presente de aniversário, ele enfiou uma faca em cada tela no apartamento.

— Naquela altura, eu já estava ficando tão doente que eu realmente pensei: *É culpa minha; não deveria tê-lo deixado tão zangado*. Eu ainda me culpava por tudo, tentando consertar o inconsertável.

Com um gesto rápido, ajeitou o cabelo e prosseguiu:

— O dia seguinte era um sábado. Gary saíra por um instante e eu limpava aquela desordem, chorando e jogando fora três anos de trabalho com pinturas. A televisão estava ligada e passava uma entrevista sobre uma mulher que fora espancada pelo marido. Não se podia ver sua face, mas ela falava sobre como fora sua vida e descrevia algumas cenas horríveis, e então disse: "Eu não achei que era tão ruim assim, porque eu ainda podia suportar".

Lisa fez um movimento lento com a cabeça.

— É o que eu estava fazendo, ficando naquela situação terrível porque ainda podia suportá-la. Quando ouvi aquela mulher, eu disse, em voz alta: "Mas você merece mais que a pior coisa que pode suportar!" E, de repente, ouvi a mim mesma e comecei a chorar bastante, porque percebi o que merecia de verdade. Merecia mais que a dor e a frustração, e a despesa e o caos. Para cada tela destruída, eu dizia a mim: *Nunca mais viverei dessa forma*.

Quando Gary voltou para casa, suas malas estavam feitas e esperando por ele do lado de fora. Lisa chamara sua melhor amiga, que trouxera o marido com ela, e o casal ajudou Lisa a ter coragem de dizer a Gary para ir embora.

— Não houve cena nenhuma porque meus amigos estavam lá. Assim, ele foi embora sem problemas. Mais tarde, ele começou a telefonar e a me ameaçar, mas eu não reagia de forma alguma. Após um certo tempo, ele desistiu. — Tentou explicar-se: — Quero que você entenda que, apesar de tudo, eu não fiz aquilo sozinha, quero dizer, quanto a não reagir. Telefonei para minha mãe naquela tarde, após a poeira ter baixado, e contei-lhe toda a história. Ela disse-me para freqüentar as reuniões do Al-Anon para filhos adultos de al-

coólatras. Eu só ouvi minha mãe porque estava sofrendo muno Al-Anon assim como a Alateen, é uma associação de parentes e amigos de alcoólatras que se reúnem para ajudar um ao outro e a si próprios a recuperarem-se da obsessão pelos alcoólatras em sua vida. Reuniões de filhos adultos são para as filhas e filhos crescidos de alcoólatras que querem recuperar-se dos efeitos de terem convivido, quando crianças, com o alcoolismo. Os efeitos incluem a maior parte das características de se amar demais.

- Foi quando comecei a me entender. Para mim, Garv era o que o álcool fora para minha mãe: ele era uma droga sem a qual não podia ficar. Até o dia em que o fiz ir embora, eu estivera apavorada com medo de que ele me deixasse. Assim, fazia tudo para agradá-lo. Fiz tudo que fizera quando criança: trabalhei bastante fui boa, não pedi nada para mim e cuidei do que era da responsabilidade de outra pessoa. Auto-sacrifício sempre fora meu padrão de vida por isso, não saberia quem eu era sem alguém para ajudar-me ou algum sofrimento para suportar.

A ligação mais profunda que Lisa tinha com a mãe, e as necessidades e desejos que essa ligação exigia que fossem sacrificados prepararam-na para relacionamentos amorosos futuros que mais envolviam sofrimento que qualquer tipo de realização pessoal. Ela tomara uma decisão seria, quando criança, de retificar qualquer dificuldade na vida de sua mãe através da força de seu próprio amor e abnegação. A decisão logo tornou-se inconsciente, mas continuou a dirigi-la. Totalmente desacostumada a avaliar as formas de proteger seu bem-estar, mas entendida em promover o bem-estar de outros ela mudava para relacionamentos que prometiam outra oportunidade de fazer tudo certo para outra pessoa, através da força de seu amor. A verdade em sua história é que o fracasso por não ganhar o amor através de seus esforços só a fazia esforçar-se mais.

Gary, com seu vício, sua dependência emocional e sua crueldade combinava todos os piores atributos do pai e da mãe de Lisa Ironicamente, aquilo era responsável por sua atração por ele Se o relacionamento que tivemos com nossos pais foi essencialmente de atenção, com expressões apropriadas da afeição, interesse e aprovação

quando adultos tendemos a nos sentir confortáveis com pessoas que produzem sentimentos parecidos de segurança, calor humano e autoconsideração positiva. Além disso, tendemos a evitar pessoas que nos fazem sentir menos positivas a nosso respeito, através de suas críticas e manipulações. O comportamento deles é repugnado por nós.

Entretanto, se nossos pais relacionaram-se conosco de forma hostil, crítica, cruel, manipuladora, dominadora, superdependente, ou de outras formas inapropriadas, isso é o que parecerá "correto" para nós quando nos encontrarmos com alguém que expresse, talvez bem sutilmente, sinais das mesmas atitudes e comportamentos. Sentir-nos-emos à vontade com pessoas com quem nossos antigos padrões doentios de relacionamento são recriados, e talvez facilmente embaraçados e mal com pessoas mais gentis, mais amáveis ou saudáveis. Ou ainda, devido ao fato de faltar o desafio de tentarmos mudar alguém para tornarmos essa pessoa feliz ou para obtermos a afeição e aprovação sonegadas, poderemos simplesmente nos sentir aborrecidos com pessoas mais saudáveis. O aborrecimento geralmente abrange sentimentos brandos e intensos de embaraço, que as mulheres que amam demais tendem a sentir quando estão fora do papel familiar de ajudar, de ter esperança e de prestar mais atenção no bem-estar de outra pessoa do que em seu próprio bem-estar. Existe na maioria dos filhos adultos de alcoólatras, e também em descendentes de outros tipos de lares desajustados, uma fascinação por pessoas que atraem problema, e vício à excitação, principalmente a excitação negativa. Se o drama e o caos sempre estiveram presentes em nossa vida, e se, como é freqüentemente o caso, fomos forçados a negar muitos de nossos sentimentos enquanto estávamos crescendo, iremos querer com freqüência que acontecimentos dramáticos engendrem qualquer sentimento. Assim, precisamos da excitação da incerteza, da dor, do desapontamento e do conflito apenas para nos sentir vivos.

Lisa finalizou sua história:

— Após Gary ter ido embora, a paz e a quietude da minha vida deixaram-me louca. Usei de tudo para não telefonar para ele e co-

meçar tudo novamente. Mas, devagar, acostumei-me com uma vida mais normal.

Acrescentou, com um suspiro de alívio:

- - Não estou namorando ninguém agora. Eu sei que ainda estou doente demais para ter um relacionamento saudável com um homem. Apenas sairia por aí e acharia um outro Gary. De forma que estou me planejando pela primeira vez, ao invés de tentar mudar outra pessoa.

Usa com relação a Gary, como sua mãe em relação ao álcool sorria de um processo doentio, uma compulsão destrutiva sobre a qual não tinha controle sozinha. Da mesma forma que sua mãe desenvolvera um vício quanto ao álcool e era incapaz de parar de beber por si só, Lisa desenvolvera com Gary o que era também um relacionamento vicioso.

Eu não faço essa analogia, ou uso a palavra *vicioso* displicentemente ao comparar a situação das duas mulheres. A mãe de Lisa tornara-se dependente de uma droga, o álcool, para evitar passar pela angústia e desespero intensos que sua situação criava. Quanto mais usava o álcool para evitar sentir a dor, mais a droga operava em seu sistema nervoso, produzindo os mesmos sentimentos qu» tentava evitar. A droga aumentava definitivamente a dor, ao invés de diminuí-la. Então, claro, ela bebia ainda mais. Assim, ela caiu no vício.

Lisa, também, tentava evitar a angústia e o desespero. Ela sofria de uma profunda depressão subjacente, cujas raízes estavam na infância dolorosa. Depressão subjacente é um fator comum em filhos de todos os tipos de lares gravemente desajustados, e sua forma de lidar com ela, ou, mais especificamente, evitá-la, varia dependendo do sexo, da disposição e do papel que desempenharam na família quando crianças. Quando atingem a adolescência, muitas mulheres jovens como Lisa, mantêm a depressão presa dentro de si desenvolvendo o estilo de amar demais. Conforme empenham-se em relacionamentos caóticos, porém estimulantes, com homens doentes ficam excitadas demais para cair na depressão que tarda apenas no nível da consciência.

Dessa forma, um parceiro cruel, indiferente, desonesto ou difícil torna-se, para essas mulheres, equivalente a uma droga, criando um meio de evitar seus próprios sentimentos, como o álcool e outras substâncias que alteram o comportamento, criam para os viciados uma válvula de escape temporária, da qual não se atrevem a ficar longe. E, como acontece com álcool e drogas, os relacionamentos incontroláveis que proporcionam a distração necessária também possuem sua própria carga de dor. Fazendo um paralelo com a doença progressiva do alcoolismo, a dependência de relacionamento aumenta o vício. Estar sem relacionamento, ou seja, estar só consigo mesma, pode ser pior que estar no grande sofrimento que o relacionamento provoca, porque estar sozinha significa sentir a combinação da grande dor do passado com a dor do presente.

Os dois vícios são paralelos nesse sentido, e igualmente difíceis de superar. O vício da mulher com relação ao parceiro, ou com relação a uma série de parceiros inadequados, tem sua gênese na variedade de problemas de família. Ironicamente, os filhos crescidos de alcoólatras são mais afortunados que os de outros passados desajustados, pelo menos nas grandes cidades, pois existem grupos de Al-Anon para apoiá-los conforme trabalham para superar seus problemas com auto-estima e com relacionamentos.

A recuperação de relacionamentos viciados envolve conseguir ajuda de um grupo de apoio apropriado, para se quebrar o círculo do vício, e para se aprender a buscar sentimentos de auto-avaliação e bem-estar de outras fontes que não um homem, para sustentar esses sentimentos. A chave está em aprender a viver uma vida saudável, satisfatória e serena, sem depender de outra pessoa para ser feliz.

Infelizmente, para aqueles envolvidos em relacionamentos viciados e aqueles presos na teia do vício químico, a convicção de que podem lidar com o problema sozinhos geralmente evita que peçam ajuda e, assim, impede a possibilidade de recuperação.

E por causa dessa convicção — "Eu posso fazer isso sozinha" — que as coisas às vezes ficam bem piores antes de começarem a melhorar, para muitas pessoas em conflito com qualquer doença do

vício. A vida de Lisa teria que tornar-se desesperadamente incontrolável antes que admitisse que precisava de ajuda para superar seu vício da dor.

E a condição de Lisa piorava porque tanto sofrer por amor como ser viciada num relacionamento são fatos romantizados por nossa cultura. De música popular a ópera, de literatura clássica a romances mais suaves, de novelas a peças teatrais e filmes aclamados pela crítica, somos rodeados de inúmeros exemplos de relacionamentos não recompensadores e imaturos que são glorificados e exaltados. Mais e mais esses modelos culturais dizem-nos que a intensidade do amor é medida pela dor que causa, e que aqueles que sofrem realmente amam realmente. Quando um cantor diz queixosamente em sua música que não é capaz de parar de amar alguém embora doa muito, há em nós, talvez pela força abrupta da exposição repetida a esse ponto de vista, algo que aceita como sendo a forma verdadeira de amar aquilo que o cantor expressa. Acatamos que sofrimento seja um aspecto natural do amor e que a predisposição ao sofrimento pelo bem do amor é uma característica mais positiva que negativa.

Existem poucos modelos de pessoas que se relacionam igualmente de forma saudável, madura, honesta, não manipuladora e não exploradora, provavelmente por duas razões: Primeira, com toda honestidade, tais relacionamentos na vida real são bem raros. Segunda, desde que a qualidade da interação emocional em relacionamentos saudáveis é sempre muito mais sutil que o drama de relacionamentos doentios, seu potencial dramático é normalmente negligenciado na literatura, no drama e nas canções. Se estilos doentios de relacionamento nos infestam, talvez seja porque são aproximadamente tudo que vemos e tudo que conhecemos.

Devido à carência de exemplos de amor maduro e de comunicação saudável na mídia, tenho alimentado há anos a fantasia de preparar o *script* do episódio de um dia de cada uma das grandes novelas. Em meu episódio, todas as personagens comunicar-se-iam umas com as outras de forma honesta, não-defensiva e afetuosa. Sem mentiras, sem segredos, sem manipulações, sem ninguém disposto

a ser vítima de outra pessoa, e sem ninguém fazendo vítimas. Ao contrário, por um dia os espectadores veriam pessoas compromissadas em ter relacionamentos saudáveis com as outras, baseados na comunicação verdadeira.

Essa forma de se relacionar não somente entraria em conflito agudo com o formato normal desses programas, como também ilustraria, por meio de contraste extremo, como estamos saturados com representações de exploração, manipulação, sarcasmo, procura de vingança, atração deliberada, provocação de ciúme, mentira, ameaça, coerção, e assim por diante — nada do que contribui para uma interação saudável. Quando se pensar a respeito do que cada segmento retratando a comunicação honesta e o amor maduro causaria à qualidade dessas sagas, considere também o que as alterações no estilo de comunicação fariam na vida de cada um de nós.

Tudo acontece num contexto, incluindo a forma como amamos. Precisamos estar cientes das falhas prejudiciais da visão de amor de nossa sociedade e resistir à imaturidade superficial e autofrustrante em relacionamentos pessoais que ela exalta. Devemos desenvolver conscientemente uma maneira mais aberta e madura de relacionamento que a forma apoiada pela indústria cultural, trocando assim o tumulto e a agitação por uma intimidade maior.

4. A necessidade de ser necessária

ELA É UMA MULHER DE BOM CORAÇÃO
POR UM HOMEM QUE SE DIVERTE;
ELA O AMA APESAR DE SEUS HÁBITOS PERNICIOSOS
QUE NÃO ENTENDE.

GOOD-HEARTED WOMAN

- EU NÃO SEI como ela faz tudo isso. Ficaria louca se tivesse que lutar contra o que ela luta.
 - Sabe, nunca ouvi ela reclamar!
 - Por que ela suporta pacientemente a situação?
 - Afinal, o que ela vê nele? Poderia conseguir algo bem melhor
- As pessoas tendem a dizer esse tipo de coisa sobre uma mulher que ama demais, ao observarem o que seria um esforço nobre de melhorar uma situação frustrante. Mas normalmente encontram-se em suas experiências de infância, indícios que explicam o mistério de sua ligação fracassada. A maioria de nós cresce desempenhando os papéis que adotamos em nossa família de origem. Para muitas mulheres que amam demais, aqueles papéis freqüentemente significavam que negavam suas próprias necessidades enquanto tentavam satisfazer as de outros membros da família. Talvez fomos forçadas pelas circunstâncias a crescer rápido demais, assumindo prematuramente responsabilidades de adultos, porque nossa mãe ou nosso pai estava doente física ou psicologicamente e não podia desempenhar as funções paternas apropriadas. Ou talvez um de nossos pais ficou ausente devido a morte ou divórcio, e tentamos preencher essa ausência, ajudando a cuidar de nossos irmãos e do outro pai.

Talvez nos tornamos a dona de casa enquanto nossa própria mãe trabalhava para sustentar a família. Ou, ainda, podemos ter vivido com ambos os pais, mas porque um deles estava zangado ou frustrado ou infeliz, e o outro não respondia em apoio, vimo-nos no papel de confidente, tendo de ouvir detalhes do relacionamento escabrosos demais para suportarmos emocionalmente. Ouvimos porque tínhamos medo das consequências para o pai sofredor se não ouvíssemos, e medo de perder o amor se fracassássemos em desempenhar o papel que nos fora atribuído. Dessa forma, não nos protegemos, e nossos pais também não, porque eles precisavam nos ver como sendo mais fortes que eles. Apesar de sermos imaturos demais para a responsabilidade, no final nós é que os protegemos. E, quando isso aconteceu, aprendemos bem cedo, mas muito bem, como cuidar de qualquer pessoa, menos de nós mesmas. Nossas necessidades de amor, atenção, cuidado e segurança permaneceram insatisfeitas, enquanto fingíamos ser mais poderosas e menos medrosas, mais crescidas e menos carentes do que realmente nos sentíamos. E, ao aprendermos a negar nosso próprio desejo de ser cuidadas, crescemos procurando mais oportunidades de fazer o que sabíamos tão bem: preocuparmo-nos com os desejos e exigências de outras pessoas ao invés de reconhecermos nossos próprios medos, nossa dor e nossas necessidades insatisfeitas. Fingimos por tanto tempo sermos crescidos, pedindo tão pouco e fazendo tanto, que agora parece tarde demais para ser a nossa vez. Então, ajudamos e ajudamos, e esperamos que nosso medo se vá e que nossa recompensa seja o amor.

A história de Melanie é um caso desse tipo, um exemplo de como crescer rápido demais com muitas responsabilidades (nesse caso, preenchendo a ausência de um pai) pode criar uma compulsão a cuidados.

No dia em que nos conhecemos, logo após uma palestra que eu dera a um grupo de alunos de enfermagem, não pude deixar de notar seu rosto cheio de contrastes. O nariz pequeno e empenado, todo salpicado de sardas, as bochechas com covinhas profundas, a pele leitosa, davam a ela um ar atrativamente travesso. Aquelas caracte-

rísticas vivas pareciam fora de lugar no mesmo semblante que apresentava círculos tão escuros abaixo dos olhos claros, acinzentados. Debaixo de uma boina de ondas escuras avermelhadas ela parecia um duende pálido e cansado.

Ela esperara num canto enquanto eu falava demoradamente com cada um dos seis alunos de enfermagem que se juntaram atrás de mim, quando terminei a palestra. Como acontecia freqüentemente toda vez que falava sobre o assunto doença familiar do alcoolismo vários alunos queriam discutir problemas muito pessoais para o período normal de papo do tipo pergunta-resposta que se seguia à minha apresentação.

Quando o último de seus colegas se foi, Melanie pediu-me licença para uma parada momentânea e então apresentou-se, tomando minha mão cordialmente e de maneira firme, para a pessoa miúda e delicada que era.

Ela esperara tanto e tão pacientemente para falar comigo que apesar da autoconfiança aparente, percebi a intensidade com que minha palestra matutina tocara seus sentimentos. Para dar a ela oportunidade de falar bastante, convidei-a para caminhar comigo pelo campus da universidade. Enquanto eu juntava meus pertences e deixava a sala de palestras, ela falou sociavelmente, mas quando fomos para fora, na tarde cinzenta de novembro, ela ficou reflexiva, quieta.

Andamos por um caminho deserto, e o único som era o estalido de pólvora das folhas secas de plátano, frágeis debaixo de nossos pés.

Melanie parou de andar para arrastar os pés sobre um grupo de formas estelares destroçadas, com suas pontas enrolando-se por cima como estrelas-do-mar secas, deixando exposto o interior pálido. Após alguns instantes, disse meigamente:

— Minha mãe não era alcoólatra, mas da forma como você descreveu hoje a influência dessa doença sobre a família, ela poderia também ter sido alcoólatra. Ela era mentalmente doente, louca realmente, e no final a doença a matou. Ela sofria de depressões agu-

das, foi para o hospital várias vezes, e algumas delas ficou lá por muito tempo. As drogas que utilizavam para "curá-la" pareciam apenas piorar seu estado. Ao invés de ser uma mulher louca viva, ela transformou-se numa mulher louca parada. Mas mesmo com as drogas deixando-a zonzinha, ela finalmente conseguiu fazer uma de suas tentativas de suicídio. Embora procurássemos nunca deixá-la sozinha, naquele dia todos nós tínhamos saído para lugares diferentes, só por alguns momentos. Ela enforcou-se na garagem. Meu pai a encontrou.

Melanie meneou a cabeça rapidamente, desfazendo as lembranças obscuras que se juntavam em sua mente, e continuou:

— Eu ouvi dizer que poderia me identificar com o que seria dito essa manhã, mas você disse em sua palestra que filhos de alcoólatras, ou crianças provindas de outros lares desajustados como os nossos, escolhiam, com muita freqüência, parceiros alcoólatras ou viciados em outras drogas, e isso não é verdade quanto a Sean. Graças a Deus, ele não liga para bebida ou entorpecentes. Mas temos outros problemas.

Ela desviou o olhar, erguendo o queixo.

— Normalmente, consigo lidar com qualquer coisa. . . mas isso está começando a acabar comigo. Estou ficando sem mantimento, sem dinheiro e sem tempo, apenas isso.

Falou dessa forma como se fizesse graça, para se reagir divertidamente e não se levar a sério. Eu tive que estimulá-la a dar mais detalhes, e ela respondeu de forma prosaica:

— Sean foi embora novamente. Temos três crianças: Susie, de seis anos; Jimmy, de quatro; e Peter, de dois anos e meio. Trabalho meio expediente como sacristã, estou tentando tirar diploma na escola de enfermagem, e tento manter tudo calmo em casa. Sean normalmente toma conta das crianças, quando não está na escola de Belas-Artes ou quando não vai embora.

Ela continuou contando sem nenhum traço de amargura:

— Nós nos casamos há sete anos. Acabara de sair do colégio e estava com dezessete anos. Sean tinha 24, fazia alguns bicos como ator e freqüentava a escola em meio período. Ele dividia um apar-

tamento com três amigos. Eu costumava ir para lá aos domingos e preparar para eles grandes banquetes. Era sua namorada de domingo à noite. Às sextas e sábados ele trabalhava numa peça ou ficava com outra pessoa. De qualquer forma, todos me amavam naquele apartamento. Os pratos que eu preparava eram as melhores coisas que aconteciam a eles na semana. Eles costumavam atormentar Sean, dizendo que ele tinha que se casar comigo e deixar-me cuidar dele. Acho que ele gostou da idéia, porque foi o que ele fez. Pediu-me em casamento e eu disse sim, obviamente. Eu estava emocionada. Ele era tão bonito, veja!

Ela abriu a bolsa e tirou uma carteirinha plastificada de fotografias. A primeira era a de Sean: olhos escuros, as formas do rosto bem delineadas e o queixo com uma covinha profunda combinando com o rosto meditativamente bonito. Era a versão, do tamanho de uma carteira, do que parecia uma fotografia tirada para a pasta de um ator ou modelo fotográfico. Perguntei se era o caso, e Melanie confirmou, dando o nome de um fotógrafo muito conhecido que fizera o trabalho. Eu observei;

— Ele parece o próprio Heatchcliff, personagem do livro *O Morro dos Ventos Uivantes* — e ela fez um sinal afirmativo com a cabeça, orgulhosa.

Olhamos juntas as outras fotos, que mostravam três crianças em vários estágios de desenvolvimento: engatinhando, dando os primeiros passos, apagando velinhas de aniversário. Esperando ver uma foto de Sean menos posada, comentei que ele não estava em nenhuma das fotos com as crianças.

— Não, ele sempre tira as fotos. Ele tem um bom conhecimento de fotografia, como também de representação e arte em geral.

— Ele trabalha em algum desses campos, agora? — perguntei a Melanie.

— Bem, não. Sua mãe lhe mandou dinheiro, e assim ele foi para Nova York de novo, para ver que oportunidades pode ter lá.

Dada sua lealdade a Sean, esperava que Melanie se mostrasse esperançosa por causa daquela corrida a Nova York. Um vez que

isso não acontecia, insisti nos motivos e ouvi os primeiros sinais de queixa:

— O problema não é nosso casamento. É a mãe dele. Ela continua mandando dinheiro para ele. Todas as vezes que ele está perto de ajeitar-se conosco ou fixar-se num emprego, para variar, ela manda um cheque e ele se vai. Ela não consegue dizer não a ele. Se ao menos parasse de lhe mandar dinheiro, ficaríamos bem.

— O que acontecerá se ela nunca parar?

As lágrimas apareceram no rosto de Melaine.

— Então, Sean terá que se modificar. Farei com que ele veja como está nos machucando. Ele terá que recusar o dinheiro quando ela lhe oferecer.

— Isso não parece provável, pelo que você me diz. Sua voz se ergueu e ficou mais determinada.

— Ela não vai destruir tudo. Ele *mudara*.

Melanie topou com uma folha especialmente grande, e chutou-a à sua frente, despedaçando-a.

Esperei por alguns momentos e então perguntei:

— Há algo mais?

Ainda chutando as folhas, Melanie respondeu:

— Ele tem ido a Nova York muitas vezes, e há uma pessoa que ele vê quando está lá.

— Outra mulher? — perguntei, e Melanie desviou o olhar conforme fez um gesto afirmativo com a cabeça. — Há quanto tempo ele está envolvido?

— Ah, na verdade há anos. Começou com a minha primeira gravidez. Eu quase não o culpei. Eu estava tão doente e acabada, e ele estava tão longe!

Surpreendentemente, Melanie assumiu a culpa pela infidelidade de Sean, como também o peso de sustentar a ele e às crianças, enquanto ele se metia com carreiras variadas. Perguntei se alguma vez já pensara em divórcio.

— De fato, nós *realmente* nos separamos certa vez. É bobagem falar assim, pois estamos separados todo o tempo, saindo como ele sai. Mas, certa vez, disse que queria a separação, mais para dar-lhe

uma lição, e dessa forma ficamos afastados por quase seis meses. Ele ainda me telefonava, e eu mandava dinheiro quando ele precisava, enquanto esperava por uma oportunidade, até que a chance se perdia. Mas, na maioria das vezes, éramos cada um por si. Eu até conheci dois outros homens!

Melanie surpreendia-se que outros homens estivessem interessados nela. Disse, intrigada:

— Os dois eram bons com as crianças, e ambos queriam ajudar-me com os problemas de casa, consertando o que precisava de reparo e até me comprando coisinhas de que eu precisava. Foi muito bom ser tratada daquela forma. Mas, de minha parte, nunca houve algum sentimento mais profundo. Jamais conseguiria sentir algo como a atração que ainda sentia por Sean. Assim, acabei voltando para ele. — Sorriu maliciosamente. — E tive que explicar a ele por que as coisas em casa estavam em tão perfeito estado.

Estávamos na metade do caminho e eu queria saber mais a respeito da infância de Melanie, para entender as experiências que a prepararam para a opressão de sua situação atual.

— Quando você pensa em si mesma quando criança, o que você vê? — perguntei. Seu olhar divagou um certo tempo, depois ela começou a contar:

— Ah, é engraçado! Vejo-me com meu avental, em cima de um banquinho na frente do fogão, mexendo um caldeirão. Eu era a filha do meio, entre cinco, e tinha quatorze anos quando minha mãe morreu, mas comecei a cozinhar e limpar muito antes disso, porque ela andava muito doente. Após algum tempo, ela nunca mais saiu do quarto do fundo. Meus dois irmãos mais velhos arrumaram um emprego após saírem da escola para nos ajudar, e eu me transformei em mãe de todos. Minhas duas irmãs eram três e cinco anos mais novas que eu, assim era meu dever fazer quase tudo em casa. Mas conseguimos nos arranjar. Papai trabalhava e fazia as compras. Eu cozinhava e limpava. Fazíamos tudo que podíamos. O dinheiro era sempre escasso, mas conseguíamos fazer com que desse. Papai trabalhava intensamente, com frequência em dois empregos. Dessa forma, ficava fora de casa a maior parte do tempo. Acho que ficava

fora em parte porque precisava, e em parte para evitar minha mãe. Todos nós evitávamos mamãe tanto quanto possível. Ela era uma pessoa muito difícil. Meu pai casou-se novamente quando eu estava no colegial. Imediatamente, as coisas tornaram-se mais fáceis, pois sua nova esposa também trabalhava e tinha uma filha da mesma idade da minha irmã mais jovem, que na época tinha doze anos. Tudo se combinava. Dinheiro não era mais um grande problema. Papai estava muito mais feliz. E realmente, pela primeira vez, tínhamos o suficiente para as necessidades básicas.

— O que você sentiu com a morte de sua mãe?

— A pessoa que morreu já não era mais minha mãe há muitos anos. Era outra pessoa, alguém que dormia ou gritava e criava problemas. Eu me lembro dela quando ainda era minha mãe, mas vagamente. Tenho que retornar bastante no tempo para me lembrar de uma pessoa que era meiga e doce e que costumava cantar enquanto trabalhava ou brincava conosco. Sabe, ela era irlandesa, e cantava canções melancólicas. . . De qualquer forma, acho que ficamos aliviados quando finalmente ela morreu. Mas eu me senti culpada também, porque achava que, se talvez eu a tivesse entendido melhor ou me importado mais, ela não teria ficado tão doente. Procuro evitar de pensar nisso.

Estávamos nos aproximando do local aonde eu me dirigia, e, nos poucos momentos que nos restavam, esperava ajudar Melanie a perceber ao menos vagamente a origem de seus problemas no presente.

— Você percebe alguma semelhança entre sua vida quando criança e agora? — perguntei.

Ela deu uma risada um pouco forçada.

— Mais do que nunca. Vejo como ainda estou esperando que Sean venha para casa, exatamente como esperava por meu pai quando ele sumia, e percebo que nunca culpo Sean pelo que está fazendo, porque misturo em minha cabeça suas saídas de casa com as saídas de meu pai para poder cuidar de todos nós. Sei que são coisas diferentes, e mesmo assim sinto-me igual, como se eu devesse me esforçar para melhorar as coisas.

Ela fez uma pausa e prosseguiu:

— Ah, eu ainda sou a corajosa menina Melanie, não deixando as coisas desabarem, mexendo o caldeirão no fogão, cuidando das crianças. — Sua alvas bochechas ficaram rosadas com o choque da percepção. — Então é verdade o que você disse na palestra a respeito de crianças como eu fui. Nós *realmente* encontramos pessoas com quem podemos desempenhar os mesmos papéis de quando estávamos crescendo!

Ao nos despedirmos, Melanie abraçou-me com força e disse:

— Obrigada por me ouvir. Acho que eu só precisava falar um pouco sobre o assunto. E eu agora entendo melhor, mas não estou preparada para abandonar tudo, não ainda! — Seu espírito estava obviamente mais iluminado, como ela mesma disse, o queixo para cima novamente: — Além disso, Sean precisa apenas crescer. E ele tem que crescer, você não acha?

Sem esperar por uma resposta, virou-se e, a passos longos, atravessou o caminho de folhas caídas.

O interior de Melanie, na verdade, aprofundara-se, mas muitas outras semelhanças entre sua infância e sua vida atual permaneceram fora de seu conhecimento.

Por que uma jovem mulher brilhante, atraente, cheia de energia e capaz como Melanie *necessitava* de um relacionamento tão cheio de dor e de opressão como o que mantinha com Sean? Por que para ela e para outras mulheres que cresceram em lares profundamente infelizes, em que a carga emocional era pesada demais e as responsabilidades grandes demais, o que parece bom e o que parece ruim confundiram-se e emaranharam-se e, finalmente, tornaram-se uma só coisa?

Por exemplo, na casa de Melanie, a atenção dos pais era desprezível devido à desorientação geral dos membros da família, na medida em que eles tentavam-se adaptar-se à personalidade desintegradora da mãe. Os esforços heróicos de Melanie para lidar com os serviços de casa eram recompensados com a coisa mais próxima de amor que ela experimentaria: a grata dependência de seu pai com

relação a ela. Os sentimentos de medo e de ser sobrecarregada, que seriam naturais numa criança em tais circunstâncias, eram obscurecidos pelo senso de competência, que cresceu fora das necessidades de ajuda de seu pai e da inadequação de sua mãe. Carga violenta para uma criança, ser tratada com mais rigor que um dos pais e ser indispensável ao outro! Esse papel na infância formou sua identidade como sendo a salvadora, que podia sair da dificuldade e do caos, resgatando as pessoas a seu redor através de sua coragem, de sua força e de sua predisposição invencível.

Esse complexo de salvadora parece mais saudável do que é. Enquanto ter força numa crise é louvável, Melanie, como outras mulheres de passados semelhantes, precisava da crise para sobreviver. Sem tumulto, tensão, ou uma situação desesperadora para controlar, os sentimentos enterrados de infância, de ser oprimida emocionalmente, viriam à tona e tornar-se-iam ameaçadores demais. Quando criança, Melanie foi a ajudante de seu pai, assim como mãe para os outros filhos. Mas ela era também uma criança que precisava dos pais, e, uma vez que sua mãe estava psicologicamente perturbada e seu pai inacessível demais, suas próprias necessidades não foram satisfeitas. Os outros filhos tinham Melanie para incomodá-los, preocupar-se com eles, cuidar deles. Melanie não tinha ninguém. Não estava apenas sem uma mãe, tinha também que aprender a pensar e agir como adulta. Não havia lugar e nem tempo para expressar seu próprio pânico, e, logo, ela começou a encarar como sendo normal a falta de oportunidade para se deixar levar por emoções. Imaginava que, fingindo ser uma pessoa crescida, conseguiria esquecer que era uma criança amedrontada. Em pouco tempo, Melanie não apenas sobrevivia no caos, mas, na verdade, exigia de si mesma essa sobrevivência. O peso que ela carregava ajudava a evitá-la sua própria dor e pânico. Ele a afundava e aliviava ao mesmo tempo.

Mais que isso, o senso de valia que ela desenvolveu foi o resultado de carregar responsabilidades que estavam muito além de sua capacidade como criança. Ela tinha aprovação através do esforço, cuidando de outros e sacrificando seus próprios desejos e necessi-

dades pelos desejos e necessidades deles. Assim, o martírio também tornou-se parte de sua personalidade e combinou com seu complexo de salvadora, transformando-a numa espécie de mãe para alguém que atraísse problema, alguém como Sean. É útil que recapitulemos alguns aspectos importantes do desenvolvimento da criança, para que entendamos melhor as forças que atuam na vida de Melanie, pois, devido às circunstâncias incomuns de sua infância, o que seriam de outra forma sentimentos e reações normais tornaram-se perigosamente exagerados em Melanie.

Para crianças que crescem numa família estruturada, é natural alimentar fortes desejos de livrar-se do pai ou da mãe para ter o outro só para si. Os garotinhos desejam ardentemente que o papai desapareça para poderem ter todo o amor e atenção da mamãe. E as garotinhas sonham em substituir sua mãe como esposa do papai. Muitos pais já receberam "propostas" de seus filhos do sexo oposto que expressam esse desejo: Um garoto de quatro anos diz à mamãe: "Quando eu crescer, vou casar com você, mamãe". Ou uma garota de três anos diz a seu pai: "Papai, vamos ter nossa própria casa juntos, sem mamãe". Esses desejos, muito normais, refletem alguns sentimentos mais fortes que uma criança pequena experimenta. Ainda assim, se algo realmente acontece ao rival invejado, resultando no dano ou ausência daquele membro da família, o efeito na criança é devastador.

Quando a mãe em uma família é perturbada psicologicamente, se possui uma doença física crônica, se é viciada em álcool ou em drogas (ou se é ausente física ou emocionalmente por qualquer outro motivo), então a filha (normalmente a mais velha, se há duas ou mais) é quase invariavelmente eleita para preencher a posição vaga devido à doença ou ausência da mãe. A história de Melanie exemplifica os efeitos de tal "promoção" sobre uma garotinha. Devido à presença da doença mental debilitante em sua mãe, Melanie tornou-se herdeira da posição de dirigente feminina da casa. Durante os anos em que sua própria identidade estava se formando, ela foi, em muitos aspectos, mais companheira de seu pai do que filha dele. Quando discutiam e resolviam os problemas da casa, agiam como

se fossem casados. De certa forma, Melanie teve o pai só para si, porque o relacionamento que tinha com ele era profundamente diferente do que seus irmãos tinham. Ela era quase que rival dele. Ela também foi, por muito anos, muito mais forte e mais estável que sua mãe doente. Isso significava que os desejos normais de infância de Melanie de ter o pai só para si foram realizados, mas às custas da saúde de sua mãe e, finalmente, da vida de sua mãe.

O que acontece quando se concretizam os primeiros desejos de infância de ver-se livre do genitor do mesmo sexo e obter só para si o genitor do sexo oposto? Há três conseqüências que são extremamente poderosas, determinantes da personalidade, e que operam inconscientemente.

A primeira é culpa.

Melanie sentiu-se culpada quando recordou o suicídio de sua mãe e seu fracasso em evitá-lo, o tipo de culpa que qualquer membro da família sente naturalmente diante de tal tragédia. Em Melanie, essa culpa consciente era exacerbada por seu senso superdesenvolvido de responsabilidade pelo bem-estar de todos os membros da família. Mas, em adição a essa carga pesada de culpa consciente, ela carregava um fardo ainda maior.

A realização de seus desejos de infância de ter o pai só para si produziu em Melanie uma culpa *inconsciente*, além da culpa consciente que sentia por não ter evitado que a mãe doente psicologicamente cometesse suicídio. Isso, por sua vez, gerou uma queda por compensação, uma necessidade de sofrer e suportar a opressão como castigo. Essa necessidade, combinada com a familiaridade de Melanie com o papel de mártir, criou nela algo perto do masoquismo. Havia conforto, senão prazer real, em seu relacionamento com Sean, com toda a dor e solidão inerentes e a responsabilidade opressiva.

A segunda conseqüência são os sentimentos inconscientes de desconforto com as implicações sexuais de ter para si o pai desejado. Normalmente, a presença da mãe (ou, nesses dias de freqüentes divórcios, de uma outra companheira ou parceira sexual para o pai, como uma madrasta ou uma namorada) traz segurança tanto para o

pai como para a filha. A filha está livre para desenvolver uma sensação de si mesma de ser atraente e amada aos olhos do pai, enquanto está protegida da manifestação pública dos impulsos inevitavelmente gerados entre eles, através da força do laço dele com uma mulher adulta apropriada.

Um relacionamento incestuoso não se desenvolveu entre Melanie e seu pai, mas, dadas as circunstâncias, certamente poderia desenvolver-se. A dinâmica atuante naquela família está freqüentemente presente quando um relacionamento incestuoso se desenvolve entre pais e filhas. Quando a mãe, por qualquer motivo, abdica de seu papel apropriado como parceira de seu marido e mãe de seus filhos, e faz com que uma das filhas tome seu lugar, está forçando sua filha não apenas a assumir suas responsabilidades, mas também a correr o risco de tornar-se o objeto das investidas sexuais do pai. (Enquanto isso faz parecer que toda a responsabilidade é da mãe, na verdade é sempre total responsabilidade do pai, se o incesto ocorre. Isso porque, como adulto, é obrigação dele proteger sua filha, ao invés de usá-la para sua satisfação sexual.)

Além do mais, mesmo que o pai nunca se aproxime da filha sexualmente, a falta de um laço matrimonial forte entre os pais e a suposição da filha de seu papel de mãe na família ajudam a aumentar os sentimentos de atração sexual entre pai e filha. Devido ao relacionamento íntimo, a filha fica inconfortavelmente ciente de que o interesse especial de seu pai por ela tem, até certo ponto, implicações sexuais. Ou a disponibilidade emocional incomum do pai faz com que a filha direcione para ele seus sentimentos sexuais que estão brotando, mais do que direcionaria sob circunstâncias normais. Num esforço de evitar a violação, mesmo em pensamento, do poderoso tabu do incesto, ela pode se insensibilizar a grande parte de seus sentimentos sexuais ou a todos eles. A decisão de fazer isso é, novamente, inconsciente, uma defesa contra o impulso mais ameaçador de todos, atração sexual por um dos pais. Porque a decisão é inconsciente, não é facilmente examinada e modificada.

O resultado é uma jovem mulher que possivelmente se sentirá desconfortável com *qualquer* sentimento sexual, por causa da viola-

ção inconsciente do tabu relacionada a esse sentimento. Quando isso acontece, o cuidado excessivo possivelmente será a única expressão segura de amor.

A primeira forma de Melanie relacionar-se com Sean foi sentindo-se responsável por ele. Essa forma tornara-se há muito tempo seu jeito de sentir e expressar amor.

Quando Melanie tinha dezessete anos, seu pai "substituiu-a" por sua nova mulher, um casamento que ela aparentemente recebeu com alívio. Sentiu tão pouca amargura pela perda de sua função em casa provavelmente devido, em grande parte, ao aparecimento de Sean e seus colegas, para quem ela desempenhava muitas das mesmas funções que desempenhara previamente em casa. Se aquela situação não se transformasse em casamento entre Sean e ela, Melanie provavelmente enfrentaria uma profunda crise de identidade. Como isso ocorreu, ela ficou imediatamente grávida, recriando assim sua função de babá, enquanto Sean cooperava começando, como o fez seu pai, a ficar ausente a maior parte do tempo.

Ela mandou dinheiro para ele mesmo quando estavam separados, competindo com a mãe de Sean para ser a mulher que melhor cuidava dele. (Era uma competição em que ela já ganhara de sua própria mãe, no relacionamento com seu pai.)

Durante a separação de Sean, quando apareciam homens em sua vida que não exigiam seus cuidados maternos, e que de fato tentavam reverter os papéis, oferecendo a ela mais ajuda de que precisava, ela não conseguia relacionar-se emocionalmente com eles. Somente sentia-se confortável na posição de zelosa.

A dinâmica sexual do relacionamento de Melanie com Sean nunca proporcionara um laço tão forte entre eles quanto a necessidade dele de seus cuidados. De fato, a infidelidade de Sean simplesmente ofereceu a Melanie uma outra reflexão de suas experiências de infância. Por causa da doença mental avançada, a mãe de Melanie tornou-se "outra mulher", cada vez mais vaga e raramente visível, no quarto do fundo da casa, removida emocional e fisicamente da vida e dos pensamentos de Melanie. Esta conseguia relacionar-se com sua mãe mantendo distância e não pensando nela. Mais tarde,

quando Sean tinha um outro interesse amoroso, aquela mulher também era vaga e estava longe; não era tida como uma ameaça real, mas como uma parceira de certa forma assexuada. Vale lembrar que o comportamento de Sean havia tido precedentes. Antes de se casarem, o padrão de vida que estabelecera era o de procurar a companhia de outras mulheres, enquanto permitia que Melanie cuidasse de seus interesses mais práticos e menos românticos. Melanie sabia daquilo e mesmo assim casou-se com ele.

Após o casamento, ela iniciou uma campanha para mudá-lo através de sua força de vontade e de seu amor. O que nos leva à terceira consequência da realização de Melanie dos desejos e fantasias de infância: sua crença na própria onipotência.

Crianças normalmente acreditam em si próprias, em seus pensamentos e em seus desejos como sendo magicamente poderosos, a ponto de causar todos os acontecimentos significativos de sua vida. Comumente, no entanto, embora uma garotinha deseje apaixonadamente ser a parceira de seu pai, a realidade lhe ensina que ela não pode. Dessa forma ou não, ela finalmente aceita o fato de que a parceira do pai é a mãe. É uma grande lição de vida, a de que ela nem sempre pode concretizar, através de sua força de vontade, o que mais quer. Na verdade, essa lição colabora bastante para desfazer a crença em sua própria onipotência, a ajuda a reconhecer as limitações de seu desejo pessoal.

No caso da jovem Melanie, entretanto, aquele forte desejo tornou-se realidade. Ela realmente substituiu a mãe por muitos anos. Aparentemente por meio das forças mágicas de seus desejos e vontades, ela teve o pai só para si. Então, com uma crença destemida na sua força de vontade de concretizar o que desejava, ela era atraída para outras situações difíceis e psicologicamente carregadas, que também tentava mudar magicamente. Os desafios que ela mais tarde enfrentou submissamente, munida somente de sua força de vontade — um marido irresponsável, imaturo e infiel, o peso de educar três crianças, realmente sozinha, problemas sérios de dinheiro, e um programa acadêmico exigente, conjugado com emprego de período integral —, são testemunhos disso.

Sean proporcionou a Melanie uma completa derrota no que diz respeito a seus esforços de mudar uma pessoa através da mera vontade, e satisfaz as outras necessidades criadas por sua função pseudo-adulta quando criança, dando a ela ampla oportunidade de sofrer e suportar, e de evitar a sexualidade enquanto exercia sua preferência por cuidados.

Deveria estar claro, a esta altura, que Melanie não era de forma alguma uma vítima desafortunada de um casamento infeliz. Muito pelo contrário. Ela e Sean satisfizeram todos os desejos psicológicos mais profundos um do outro. Era um ajustamento perfeito. O fato de os oportunos presentes financeiros da mãe dele bloquearem convenientemente qualquer tendência ao seu crescimento e maturidade, era certamente um problema para o casal, mas não *o problema*, como Melanie preferiu enxergar. O que estava realmente errado era o fato de ali estarem duas pessoas cujos insalubres padrões de vida e atitudes em relação ao mundo, embora diferentes, se entrosavam tão bem, na verdade, que possibilitavam um ao outro permanecer nessa insalubridade.

Imagine os dois, Sean e Melanie, como dançarinos num mundo em que todos são dançarinos e crescem aprendendo sua rotina individual. Devido a acontecimentos e personalidades específicos e, mais que tudo, ao aprender as danças que foram executadas por eles durante a infância, Sean e Melanie desenvolveram separadamente um único repertório de passos, movimentos e gestos psicológicos.

Então, certo dia, encontraram-se e descobriram que suas danças parecidas, quando executadas juntas, sincronizavam-se magicamente numa dupla extraordinária, num *pas-de-deux* perfeito de ação e reação. Cada movimento realizado por um era correspondido pelo outro, resultando numa coreografia que permitia às suas danças unidas fluírem ininterruptamente, em pêndulo.

Todas as vezes que ele abandonava uma responsabilidade, ela a tomava imediatamente para si. Quando ela assumiu toda a carga familiar de educar a família, ele caiu fora, dando a ela bastante espaço para desempenhar sua tarefa com zelo. Quando procurava na pista uma outra companhia feminina, ela suspirava aliviada e dan-

cava mais rápido para distrair-se. Enquanto ele dançava para fora da pista, ela realizava um perfeito passo de espera. Em pêndulo. . . Para Melanie, a dança podia ser excitante algumas vezes, e com mais frequência uma dança solitária; ocasionalmente, embaraçosa ou exaustiva. Mas a última coisa que queria era parar com a dança que conhecia tão bem. Os passos, os movimentos, tudo parecia tão certo que deu à dança o nome de amor.

5. Vamos dançar?

"COMO VOCÊ VEIO A CASAR-SE COM ELE?" BEM, COMO VOCÊ RESPONDERIA ISSO A ALGUÉM? COMO ELE BAIXOU A CABEÇA DE FORMA AUTODEPRECIATIVA E ERGUEU OS OLHOS PARA TE OLHAR TIMIDAMENTE, COMO UMA CRIANÇA FAZ. . . COMO ELE SE INFILTROU EM SEU CORAÇÃO: DOCE, ENCANTADOR, BRINCALHÃO. . . ELE DISSE: "VOCÊ É TÃO FORTE, QUERIDA". E EU ACREDITEI. EU ACREDITEI!

MARILYN FRENCH, *The Bleeding Heart*

COMO AS MULHERES que amam demais *encontram* os homens com quem possam continuar os padrões de relacionamento insalubres que desenvolveram na infância? Como, por exemplo, a mulher cujo pai nunca esteve presente emocionalmente encontra um homem por cuja atenção ela luta continuamente, mas não consegue obter? Como a mulher provinda de um lar violento encontra um homem que a espanca? Como a mulher educada num lar com problemas de alcoolismo encontra um homem que já possui ou logo desenvolverá a doença do alcoolismo? Como a mulher cuja mãe dependeu sempre dela emocionalmente encontra um marido que necessita dela para cuidar dele?

Fora de todos os possíveis parceiros que encontram, quais são os aspectos que dirigem essas mulheres para homens com quem podem desempenhar a dança que conhecem tão bem da infância? E como elas reagem (ou não reagem) quando encontram um ho-

mem cujo comportamento é mais saudável e menos carente ou abusivo que o comportamento ao qual estão acostumadas, cuja dança não combina tão facilmente com a sua?

É um velho clichê no campo da terapia o fato de as pessoas frequentemente se casarem com alguém absolutamente igual à mãe ou ao pai, com quem entram em conflito durante o amadurecimento. O conceito não é muito exato. Não é tanto o fato de ser o parceiro que escolhemos absolutamente igual a mamãe ou papai, mas o fato de que *com* esse parceiro somos capazes de ter os mesmos sentimentos e enfrentar os mesmos desafios que encontramos ao crescermos; somos capazes de reproduzir a já tão conhecida atmosfera da infância, e usar os mesmos artifícios nos quais já temos tanta prática. Isso é o que, para muitos de nós, constitui o amor. Sentimo-nos à vontade, confortáveis e extraordinariamente "corretos" com a pessoa com quem podemos nos comportar familiarmente e sentir todos os sentimentos familiares. *Mesmo que nosso comportamento nunca tenha sido correto e que os sentimentos sejam desconfortáveis*, são o que conhecemos melhor. Temos aquela sensação especial de pertencermos ao homem que nos permite, como sua parceira, dançar com os passos que já conhecemos. É com ele que decidimos tentar fazer com que o relacionamento dê certo.

Não existe química mais poderosa que esse sentimento de familiaridade misteriosa quando um homem e uma mulher se unem, cujos padrões de comportamento ajustam-se como peças de um quebra-cabeça. Se, além disso, o homem oferece à mulher a oportunidade de combater e tentar vencer sentimentos de dor e de desamparo da infância, de não ser amada e querida, então a atração torna-se realmente irresistível para ela. De fato, quanto mais existe dor provinda da infância, mais poderosa é a tendência a restabelecer e dominar essa dor na fase adulta.

Vamos analisar o porquê de isso ser verdade. Se uma criança experimentou um trauma de algum tipo, ele aparecia e reaparecerá como um tema em suas brincadeiras, até que haja algum sentido em, finalmente, ter superado a experiência. Uma criança que passa por uma cirurgia, por exemplo, possivelmente reviverá sua ida ao

hospital usando bonecas ou outros brinquedos, será o médico numa situação e paciente em outra, até que o medo ligado ao acontecimento diminua suficientemente. No papel de mulheres que amam demais, estamos fazendo a mesma coisa: restabelecendo e experimentando novamente relacionamentos infelizes, numa tentativa de torná-los controláveis, para dominá-los.

Acontece que realmente não existem coincidências no relacionamento, não existem acidentes no casamento. Quando uma mulher acredita que "teve que se casar" inexplicavelmente com um certo homem, um que ela jamais escolheria deliberadamente para ser seu marido, por exemplo, é importantíssimo que ela examine os motivos que a levaram a escolher ser íntima daquele homem específico, o porquê de correr o risco de gravidez com ele, afinal. Da mesma forma, uma mulher que diz ter-se casado por capricho, ou por ser jovem demais para saber o que estava fazendo, ou por estar um pouco dominada e não poder fazer uma escolha responsável, também estará dando desculpas que merecem uma análise mais profunda.

Na verdade, ela realmente escolheu, ainda que inconscientemente, e em grande parte das vezes com riqueza de conhecimento sobre seu futuro parceiro, mesmo no início. Negar isso é negar a responsabilidade sobre nossas escolhas e nossa vida, e tal negação impede a recuperação.

Mas como fazemos isso? Qual é exatamente o processo misterioso, a química indefinível que está entre uma mulher que ama demais e o homem por quem está atraída?

Se a pergunta for formulada de outras formas, como por exemplo: Que luzes se acendem entre uma mulher que precisa se sentir necessária e um homem que procura alguém para assumir responsabilidades por ele? Ou entre uma mulher extremamente auto-sacrificante e um homem extremamente egoísta? Ou entre uma mulher que se define como vítima e um homem cuja identidade está baseada no poder e na agressão? Ou uma mulher que tem necessidade de dominar e um homem que é inadequado?, o processo começa a perder alguns de seus mistérios. Pois existem sinais defini-

dos, insinuações definidas que são emitidos e registrados pelos dois participantes na dança. Lembre-se, com todas as mulheres que amam demais, dois fatores operam: 1.º — a combinação fechadura-e-chave dos padrões familiares dela com os dele; 2.º — o impulso de recriar e superar os padrões dolorosos do passado. Examinemos os primeiros passos hesitantes daquela dupla que informa a cada parceiro que lá está alguém com quem as coisas funcionarão, combinarão e parecerão corretas.

As histórias seguintes ilustram claramente a troca de informação quase latente que há entre uma mulher que ama demais e o homem a quem está ligada, uma troca que instantaneamente prepara a pista para a configuração do relacionamento, da dança, e daí por diante.

Cloé: estudante universitária de 23 anos de idade; filha de um pai violento.

Eu cresci numa família realmente maluca. Sei disso agora, mas, quando era jovem, nunca pensei no assunto, esperando apenas que ninguém algum dia descobrisse como meu pai batia em minha mãe. Ele batia em todos nós, e eu acho que ele nos convencia de certa forma de que merecíamos apanhar. Mas eu sabia que mamãe não merecia. Sempre costumava desejar que ele me batesse ao invés de bater em mamãe. Eu sabia que eu podia suportar, mas não estava tão certa de que mamãe podia. Todos nós queríamos que ela o deixasse, mas ela não o deixava. Ela era tão pouco amada! Eu sempre quis dar a ela amor suficiente para fortalecê-la, fazer com que saísse fora daquela situação, mas ela nunca saiu. Ela morreu de câncer há cinco anos. Não fui para casa e não falei mais com meu pai desde o funeral. Sinto que *ele* a matou, de verdade, não o câncer. Minha avó paterna deixou para cada uma das crianças um pouco de suas economias, e foi assim que pude fazer faculdade, onde conheci Roy.

Frequêntamos juntos, durante um semestre todo, a aula de artes e nunca nos falamos. Quando o segundo semestre teve início, muitos de nós estávamos juntos novamente numa outra aula, e, no primeiro dia, entramos todos numa discussão forte a respeito de

relacionamentos entre homens e mulheres. Bem, aquele rapaz começou a dizer que as mulheres americanas estavam totalmente estragadas, querendo fazer tudo à maneira delas, e falou de como elas usam os homens. Ele mostrava muito ódio à medida que dizia aquilo, e eu pensei: "Ah, ele realmente foi magoado. Coitado". Perguntei a ele: "Você pensa mesmo que isso é verdade?", e eu tentei de certa forma provar-lhe que as mulheres não eram todas daquela forma, que *eu* não era daquela forma. Veja em que posição me coloquei! Mais tarde, em nosso relacionamento, eu não poderia exigir nada ou cuidar de mim mesma de forma alguma, do contrário daria a ele o direito de odiar as mulheres. E toda minha preocupação aquela manhã na sala de aula deu certo. Ele foi fisgado também. Ele disse: "Eu voltarei. Eu não ia permanecer nessa aula, mas eu quero conversar mais com você!" Eu me lembro que logo após houve uma agitação horrorosa, porque eu senti o que era importante para ele.

Em menos de dois meses, estávamos vivendo juntos. Em quatro meses, eu estava pagando o aluguel e quase todas as outras contas, e comprando mantimentos. Mas eu continuei, por mais dois anos, tentando provar a ele que eu era boa, que não iria machucá-lo como já fora machucado. *Eu* me machuquei um bocado naquele processo, de início apenas emocionalmente, depois fisicamente também, pois ninguém poderia estar tão zangado com as mulheres como ele estava e não querer usar de violência contra uma delas. Claro, eu tinha certeza de que a culpa era minha também. Foi um milagre eu ter me safado. Conheci uma ex-namorada dele, e ela perguntou-me, de repente: "Ele alguma vez te bateu?" Respondi: "Bem, não exatamente". Lógico que eu o estava protegendo, e eu também não queria parecer tola. Mas percebi que ela sabia, pois já passara por aquilo. Num primeiro momento entrei em pânico. Era o mesmo sentimento que tinha quando criança — não querer que ninguém descobrisse meu íntimo. Eu dizia que era mentira, procurava mostrar-lhe que ela estava sendo muito ousada fazendo-me aquele tipo de pergunta. Mas ela olhou-me com tanta compreensão que não fazia sentido eu continuar fingindo.

Conversamos por muito tempo. Ela contou-me sobre o grupo de terapia em que estava, onde todas as mulheres eram parecidas, no sentido de que todas tinham uma atração por relacionamentos doentios, e estavam aprendendo a não fazer aquilo a si mesmas. Ela deu-me seu telefone, e, após ter vivido mais dois meses naquele inferno, telefonei para ela. Fomos juntas ao grupo e eu acho que foi isso praticamente que salvou minha vida. Aquelas mulheres eram exatamente iguais a mim. Elas aprenderam a suportar sem reclamar uma quantidade incrível de dor, que normalmente começara na infância.

De qualquer maneira, levei mais alguns meses para deixar Roy, e mesmo com o apoio do grupo foi muito difícil para mim. Eu tinha uma necessidade incrível de provar a ele que podia ser amado. Pensei que, "se ao menos conseguisse amá-lo o suficiente, ele mudaria. Graças a Deus superei aquilo, do contrário voltaria ao grupo novamente.

A atração de Cloé por Roy

Quando Cloé, a estudante de belas-artes, conheceu Roy, o rapaz que odiava as mulheres, era como se ela estivesse conhecendo a síntese de sua mãe e seu pai. Roy era mal-humorado e odiava as mulheres. Ganhar o amor dele era ganhar o amor do pai, que também era zangado e destrutivo. Mudar Roy através de seu amor era mudar a mãe e salvá-la. Ela o via como vítima dos sentimentos doentios e queria amá-lo para curá-lo daqueles sentimentos. Ela também queria, como toda mulher que ama demais, vencer seus conflitos com ele e com as pessoas importantes que ele simbolizava para ela: sua mãe e seu pai. Foi isso que tornou difícil o abandono daquele relacionamento destrutivo e insatisfatório.

Mary Jane: casada há trinta anos com um venerador do trabalho.

Conhecemo-nos numa comemoração de Natal. Eu estava com o irmão mais novo dele, que tinha a minha idade e gostava realmente

de mim. De qualquer forma, lá estava Peter. Ele fumava um cachimbo e usava um casaco de *tweed* com enchimento nos ombros, e parecia-se muito com um jovem executivo. Fiquei superimpressionada. Mas havia nele um ar de melancolia e foi isso o que realmente me atraiu. Estava certa de que ele fora profundamente magoado alguma vez, e eu queria chegar a conhecê-lo melhor para saber o que ocorrera e saber "compreender". Estava certa de que era inatingível, mas pensei que, se fosse particularmente solidária, talvez pudesse mantê-lo conversando comigo. Foi engraçado, porque falamos realmente bastante naquela primeira noite, mas ele quase não me encarou frente a frente. Ele estava sempre de lado, levemente preocupado com alguma outra coisa, e eu continuava tentando ganhar toda a sua atenção. O que aconteceu foi que cada palavra que ele dirigiu a mim tornou-se de vital importância, quase preciosa, porque estava certa de que ele tinha coisas melhores a fazer.

Eu me comportara exatamente assim com meu pai. Enquanto eu crescia, ele nunca esteve por perto, literalmente. Éramos muito pobres. Tanto ele como minha mãe trabalhavam na cidade e deixavam-nos em casa sozinhos a maior parte do tempo. Mesmo nos finais de semana ele trabalhava em empregos irregulares. As únicas vezes que via papai era quando ele estava em casa consertando algo (a geladeira, ou o rádio ou algo parecido). Normalmente, nessas ocasiões, ele dava as costas para mim, mas eu não me importava, pois era simplesmente maravilhoso tê-lo por perto. Eu costumava ficar do lado dele, fazendo uma porção de perguntas, para tentar ganhar a atenção dele.

Bem, e lá estava eu, fazendo o mesmo com Peter, embora logicamente não visse as coisas daquela forma na época. Lembro-me agora como continuei tentando ficar em seu campo direto de visão e como ele de certa forma só baforava a fumaça do cachimbo, desviando o olhar para o lado, ou olhando para o teto, ou fazendo com que o cachimbo permanecesse aceso. Eu ficava fascinada com aquele ar maduro, com o semblante marcado e o olhar distante. Fui atraída como um ímã.

A atração de Mary Jane por Peter

Os sentimentos de Mary Jane com relação ao pai não eram quase tão ambivalentes como aqueles de muitas mulheres que amam demais. Ela amava o pai, admirava-o e desejava sua companhia e atenção. Peter, sendo mais velho e preocupado, instantaneamente refletia para Mary Jane o pai elusivo, e conseguir sua atenção tornou-se a coisa mais importante para ela pois, assim como a de seu pai, a atenção de Peter era muito difícil de conseguir. Os homens que a ouviam prontamente, que estavam mais presentes emocionalmente e eram mais efetuosos, não conseguiam despertar em Mary Jane o desejo intenso de ser amada que ela sentia com o pai. A preocupação de Peter oferecia um desafio familiar a Mary Jane, uma outra chance de ganhar o amor de um homem que a evitava.

Peggy: criada por uma avó supercrítica e uma mãe que não lhe dava apoio emocional; agora, uma mulher divorciada, com duas filhas.

Nunca conheci meu pai. Ele e minha mãe separaram-se antes de eu nascer, e minha mãe começou a trabalhar para nos sustentar, enquanto sua mãe cuidava de nós em casa. Hoje em dia a casa já não parece tão ruim, mas era. Minha avó era uma mulher terrivelmente cruel. Ela não batia em mim e em minha irmã tanto quanto nos machucava com palavras, todos os dias. Ela dizia-nos que éramos más e que causávamos problemas para ela, dizia que éramos "boas para nada" (essa era uma de suas frases preferidas). A ironia era que todas as suas críticas apenas faziam com que eu e minha irmã nos esforçássemos cada vez mais para sermos boas, para sermos valorosas. Minha mãe também nunca nos protegeu dela. Mamãe temia demais que vovó fosse embora, que não fosse capaz de ir trabalhar porque não haveria ninguém para cuidar de nós. Assim, ela simplesmente olhava para o outro lado quando vovó abusava de nós. Cresci sentindo-me muito só, muito desprotegida, amedrontada e desvalorizada, tentando todo o tempo compensar o fato

de ser um peso. Lembro-me de que costumava consertar as coisas quebradas na vizinhança, querendo guardar dinheiro e, de certa forma, ganhar meu sustento.

Cresci e casei-me com dezoito anos porque estava grávida. Fui infeliz desde o início. Meu marido criticava-me o tempo todo. Sutilmente no começo, e depois mais cruelmente. Na verdade, eu sabia que não estava apaixonada por ele e casei-me assim mesmo. Não pensei que tivesse outra escolha. Foi um casamento de quinze anos, pois levei todo esse tempo para acreditar que ser infeliz era motivo bastante forte para conseguir o divórcio.

Saí daquele casamento desesperada atrás de alguém para me amar, mas sentindo-me desvalorizada e um fracasso, e certa de que não possuía nada para oferecer a um homem bom e gentil.

Quando conheci Baird foi a primeira vez que saí para dançar, após meu casamento fracassado. Minha amiga e eu estávamos fazendo compras. Ela comprou um conjunto completo — calças, blusão e sapatos novos — e queria vesti-lo e sair. Assim, fomos a uma discoteca de que ambas ouvíamos falar. Dançamos e bebemos com alguns empresários que não eram da cidade, e correu tudo

bem — foram amigáveis, mas não muito excitantes. Então avistei um rapaz perto da parede. Ele era bem alto, esbelto, vestia-se incrivelmente bem e tinha ótima aparência. Mas ele tinha também um ar frio. Lembro-me de ter dito a mim mesma: É o homem mais elegante e arrogante que eu já vi. E mais tarde: Aposto como eu conseguiria esquentá-lo!

Incidentalmente, ainda me lembro de quando conheci meu primeiro marido. Estávamos no colégio e ele encostava-se displicentemente na parede quando deveria ter ido à aula, e eu disse a mim mesma: Ele parece bem selvagem. Aposto como poderia domá-lo. Como você vê, eu sempre tentava consertar as coisas. De qualquer forma, fui até Baird e convidei-o para dançar. Ele ficou bastante surpreso, boquiaberto até. Dançamos um pouco e então ele me disse que seus amigos estavam indo para um outro lugar, e perguntou se eu gostaria de ir. Embora estivesse tentada, respondi que não; afinal, estava lá para dançar e era tudo o que eu queria fazer.

Continuei dançando com os empresários e, após algum tempo, ele me tirou para dançar novamente. Dançamos. O local estava incrivelmente lotado. As pessoas simplesmente amontoavam-se. Pouco tempo mais tarde, ele sentou-se com outras pessoas numa mesa de canto e eu e minha amiga resolvemos ir embora. Ele fez um sinal para mim e fui até lá. Disse-me: "Você tem meu telefone com você". Eu não sabia do que ele estava falando. Ele aproximou-se mais e puxou seu cartão para fora do bolso do pulôver que eu vestia. Era uma daquelas blusas com bolso externo na frente e ele colocara um cartão dentro dele quando saíamos da pista de dança pela segunda vez. Eu fiquei impressionada, pois nem imaginava que ele fizera aquilo. E eu fiquei muito emocionada de pensar que aquele homem bonito tivera todo aquele trabalho. De qualquer forma, dei-lhe meu cartão também.

Ele telefonou alguns dias mais tarde e fomos almoçar juntos. Olhou - me com uma desaprovação terrível quando fui encontrá-lo. Meu carro era um pouco velho e eu imediatamente senti-me inadequada — e aliviada por ele almoçar comigo mesmo assim. Ele foi muito formal e frio e eu achei que deveria colocá-lo à vontade, como se, de certa forma, fosse culpa minha. Ele contou-me, então, que seus pais viriam para a cidade para visitá-lo, e ele não se dava bem com eles. Fez uma longa lista das queixas contra os pais, que não me pareciam tão sérias, mas tentei ouvir solicitamente. Saí daquele almoço achando que lá estava uma pessoa com quem não possuía nada em comum. Eu não me divertira. Sentira-me desconfortável e um pouco sem equilíbrio. Quando, dois dias mais tarde, ele me telefonou e convidou-me para sair novamente, senti-me de certa forma aliviada, como se *ele* tivesse se divertido o bastante para me fazer aquele convite. Dessa forma, tudo estava bem.

Nunca fomos felizes juntos. Sempre havia algo errado, e eu continuei tentando consertar as coisas. Sentia-me muito tensa com ele e as únicas vezes que me divertia era quando a tensão diminuía um pouco. Aquele pequeno alívio de tensão passava por felicidade. Mas, de certa forma, ainda sentia uma atração poderosíssima por ele.

Sei que parece loucura, mas eu realmente casei-me com aquele

homem sem nunca gostar dele. Ele interrompeu o relacionamento várias vezes antes de nos casarmos, alegando que simplesmente não conseguia ser ele mesmo comigo. Você não imagina como foi arrasador. Eu implorava que ele me dissesse o que eu precisava fazer para deixá-lo mais à vontade. Ele simplesmente dizia: "Você sabe o que precisa fazer". Mas eu não sabia. Quase fiquei louca, tentando adivinhar. De qualquer forma, o casamento durou apenas dois meses. Ele partiu após dizer-me como eu o fazia infeliz, e eu nunca mais o vi, exceto de vez em quando, na rua. Ele sempre finge que não me conhece.

Não sei como exprimir minha obsessão por ele. Cada vez que ele me deixava, sentia-me mais atraída por ele, não menos. E, quando voltava, ele dizia querer tudo o que eu tinha para lhe dar. Não havia no mundo sensação mais intensa que aquela. Eu tomava-o nos braços e ele chorava, e dizia que fora um tolo. Aquela encenação durava apenas uma noite, e então as coisas começavam a se desfazer novamente. Eu me esforçava terrivelmente para fazê-lo feliz, para que não me deixasse novamente.

Na época em que ele abandonou o casamento, eu estava praticamente acabada. Eu era incapaz de trabalhar, ou de fazer qualquer outra coisa a não ser sentar na cadeira de balanço e chorar. A impressão que tinha era de que estava morrendo. Tive que conseguir ajuda para não procurá-lo novamente, porque eu queria muito fazer com que tudo desse certo. Mas eu sabia que não sobreviveria àquele círculo vicioso.

A atração de Peggy por Baird

Peggy não sabia nada a respeito de ser amada, e, como crescera sem o pai, não sabia realmente nada a respeito dos homens, particularmente dos gentis e amáveis. Mas, na infância, com a avó, sabia bastante a respeito de ser rejeitada e criticada por uma pessoa bem amarga. Também sabia como esforçar-se o quanto podia para ganhar o amor de uma mãe que não conseguia, por razões próprias, dar amor ou mesmo proteção. Seu primeiro casamento concreti-

zou-se porque ela se permitiu ter intimidade com um jovem que era crítico e a condenava, e por quem sentia pouca afeição. O sexo com este era mais uma luta para conseguir a aceitação dele que uma expressão da importância que o rapaz tinha para ela. Um casamento de quinze anos com o primeiro homem deixou-a até mais convencida de sua falta de dignidade.

A necessidade de reproduzir o ambiente hostil da infância e de continuar sua luta para conseguir amor daqueles que não o podiam dar era tamanha que, quando ela conhecia um homem que a feria por ser frio, distante e indiferente, era instantaneamente atraída por ele. Era uma outra oportunidade de transformar uma pessoa não amorosa em alguém que finalmente a amaria. Uma vez que ambos ficavam envolvidos, os sinais esporádicos de que ela estava progredindo em ensiná-lo a amá-la faziam com que ela continuasse tentando, apesar do estrago que causava à sua própria vida. A necessidade dela de mudá-lo (e mudar a mãe e a avó, a quem ele representava) era muito grande.

Eleanor: 65 anos; criada por uma mãe excessivamente possessiva e divorciada.

Minha mãe não conseguia se dar bem com nenhum homem. Ela divorciou-se duas vezes numa época em que ninguém se divorciava nem ao menos uma vez. Eu tinha uma irmã, dez anos mais velha que eu, e minha mãe sempre dizia-me: "Sua irmã foi a garotinha de seu pai, por isso decidi ter uma garotinha para mim". Era exatamente o que eu significava para ela, um objeto de sua posse e uma extensão de si mesma. Ela não acreditava sermos duas pessoas distintas.

Eu senti muito a falta de meu pai quando eles se divorciaram. Ela não permitia que ele se aproximasse de mim, e ele não tinha vontade de combatê-la. Ninguém tinha. Sempre senti-me como uma prisioneira, e ainda responsável pela felicidade dela ao mesmo tempo. Era muito difícil, para mim, deixá-la, embora me sentisse sufocada. Fui para a escola de comércio numa cidade distante, onde

fiquei com alguns parentes. Minha mãe ficou tão zangada que nunca mais falou com eles.

Após terminar a faculdade, trabalhei como secretária num distrito policial de uma cidade maior. Certo dia, um policial uniformizado e de boa aparência aproximou-se e perguntou-me onde era o bebedouro. Indiquei a ele. Depois, perguntou-me se havia copos. Emprestei-lhe minha xícara de café. Ele precisava tomar algumas aspirinas. Eu ainda consigo vê-lo inclinando a cabeça para trás para engolir aqueles comprimidos. Daí ele disse: "Puxa! Eu exagerei de verdade a noite passada". Imediatamente, disse a mim mesma: "Ah, que coisa triste. Ele bebeu demais, provavelmente porque está solitário". Ele era exatamente o que eu queria, alguém para eu cuidar, alguém que precisava de mim. Pensei: "Certamente que eu gostaria de tentar fazê-lo feliz". Casamo-nos dois meses depois e eu gastei os quatro anos seguintes tentando. Costumava preparar refeições maravilhosas, esperando segurá-lo em casa, mas ele saía para beber e só voltava tarde da noite. Então brigávamos, e eu chorava. Na noite seguinte que ele ficava até tarde fora, eu culpava-me por aborrecer-me na noite anterior, e dizia a mim mesma: "Não surpreende ele não querer voltar para casa". As coisas ficaram cada vez piores, até que finalmente o deixei. Tudo aconteceu há 37 anos, e somente no ano passado percebi que ele era alcoólatra. Sempre pensara que a culpa fora toda minha, que simplesmente não conseguira fazê-lo feliz.

A atração de Eleanor pelo marido

Se uma mãe que odeia homens ensinou a você que os homens são maus, e, por outro lado, se você amou o pai que foi embora e acha os homens atraentes, você provavelmente crescerá temendo que o homem amado a deixe. Você tentará, então, encontrar um homem que precisa de sua ajuda e compreensão para que você possa falar mais alto no relacionamento. Foi o que Eleanor fez quando se viu atraída pelo policial. Apesar de que a pretensão dessa fórmula seja protegê-la para que você não se fira e não

seja abandonada, assegurando que seu homem seja dependente de você, o problema com ela é que você deva começar com um homem que tem problemas. Em outras palavras, um homem que já está a caminho de se ajustar à categoria dos "homens que não fazem bem". Eleanor queria garantir que seu homem não a deixaria (como seu pai fizera, e como sua mãe disse que qualquer homem faria), e a carência dele parecia dar aquela garantia. Mas a natureza do problema dele tornava *mais* provável ele a deixar.

Assim, a situação que tinha a intenção de assegurar a Eleanor que ela não seria abandonada realmente garantia que ela seria. Todas as noites que ele não voltava para casa "provavam" que sua mãe estava certa com respeito aos homens, e finalmente, como sua mãe, ela obteve o divórcio de um homem "que não fazia bem".

Arleen: 27 anos; vinda de uma família violenta em que tentou proteger a mãe e os irmãos.

Estávamos juntos numa companhia teatral, encenando uma peça. Ellis era sete anos mais novo que eu, e não era fisicamente muito atraente para mim. Eu não estava particularmente interessada nele, mas certo dia fizemos compras juntos e após as compras fomos jantar. Enquanto conversávamos, tudo que eu ouvi foi que sua vida estava toda atrapalhada. Havia muitas coisas de que não estava cuidando, e quando ele falou sobre elas fiquei com uma vontade louca de entrar na vida dele e consertar tudo. Ele contou-me naquela primeira noite que era bissexual. Embora aquilo não se encaixasse em meus valores, levei na brincadeira e disse que eu também era, que, quando alguém se manifestava sexualmente comigo, eu dizia até logo. Na verdade, eu tinha medo realmente de homens que chegavam muito perto. Meu ex-marido fora abusivo comigo, como também o fora um outro namorado. Ellis pareceu-me seguro. Eu tinha tanta certeza de que ele não me magoaria como a certeza de que eu poderia ajudá-lo. Bem, pouco tempo depois estávamos bastante envolvidos. De fato, vivemos juntos muitos meses antes de eu chamar o relacionamento de renúncia, e o tempo todo eu estava

tensa e amedrontada. Pensei que estivesse fazendo-lhe um grande favor, e mesmo assim eu era uma pessoa arruinada. Meu ego também balançou. A atração dele por homens era sempre mais forte que a atração por mim. Por exemplo, na noite em que eu fui hospitalizada muito mal, com pneumonia virulenta, ele não me visitou porque estava envolvido com um homem. Três semanas após eu ter deixado o hospital terminei o relacionamento com ele, mas tive que ter muito apoio. Minha irmã, minha mãe e minha terapeuta ajudaram-me a superar aquilo. Fiquei terrivelmente deprimida. Eu realmente não queria parar com o relacionamento. Ainda sentia que ele precisava de mim e tinha certeza de que, com um pouco mais de esforço da minha parte, poderíamos superar juntos a situação.

Quando eu era criança, sentia-me da mesma forma. Sentia que a qualquer instante descobriria como consertar as coisas.

Éramos cinco filhos. Eu era a mais velha e minha mãe apoiava-se bastante em mim. Ela tinha que manter nosso pai feliz, o que era impossível. Ele ainda é o homem mais significativo que conheço. Eles finalmente divorciaram-se cerca de dez anos atrás. Acho que pensaram que estavam fazendo-nos um favor, esperando até que tivéssemos saído de casa, mas foi terrível crescer naquela família. Meu pai batia em todos nós, inclusive em minha mãe, mas, em termos de violência, ele era pior com minha irmã, e em termos de abusos verbais, pior com meu irmão. Ele mutilava cada um de nós, de uma forma ou de outra. Tudo que senti foi que deveria haver algo que eu pudesse fazer para melhorar as coisas, mas nunca descobri exatamente o que era. Eu tentava conversar com minha mãe, mas ela era uma pessoa muito passiva. Não podia enfrentar muito meu pai, porque seria perigoso demais. Eu costumava, de certa forma, ensinar minha irmã e meu irmão a não se colocarem no caminho de papai, a não retrucar ao que ele dizia. Quando voltávamos da escola, procurávamos pela casa algo que poderia aborrecê-lo, é arrumávamos tudo antes que ele voltasse para casa de noite. Vivíamos superassustados e infelizes.

A atração de Arleen por Ellis

Arleen considerava-se mais forte, mais madura e mais prática que Ellis, e por isso esperava ter controle do relacionamento com ele e, assim, evitar ser magoada. Isso era um fator importante na sua simpatia por ele, pois ela sofrera abusos físicos e emocionais desde a infância. O medo e a raiva que sentia pelo pai fizeram Ellis, em contraste, parecer a solução perfeita para seus problemas com os homens, pois parecia improvável que ele algum dia se comportasse tão brutalmente a ponto de tornar-se violento. Infelizmente, nos poucos meses que estiveram juntos, ela experimentou tanta mágoa e inquietação quanto experimentara com os homens heterossexuais que conhecera.

O desafio de tentar literal e figurativamente endireitar a vida de um homem que era basicamente homossexual era proporcional ao nível de conflito que Arleen conhecia tão bem da infância. A dor emocional inerente naquele relacionamento também lhe era familiar — sempre esperando algo acontecer, ser magoada, ou chocada ou ofendida por alguém que estava supostamente do seu lado, que supostamente se importava com ela. A convicção de Arleen de que conseguiria forçar Ellis a ser o homem que ela precisava que ele fosse tornou-lhe difícil o abandono.

Suzana: 26 anos; divorciada de dois alcoólatras, filha de uma genitora emocionalmente dependente.

Eu estava em San Francisco assistindo a um seminário de treinamento de três dias, preparando-me para passar em um concurso, onde obterei meu certificado de assistente social. No intervalo da tarde do segundo dia, avistei um homem muito bonito, e, quando ele passou por mim, eu abri um sorriso todo luminoso para ele. Em seguida, saí para sentar-me lá fora e relaxar. Ele aproximou-se de mim e perguntou se eu estava indo à lanchonete. Respondi que sim, que poderia ir, e, quando chegamos lá, ele disse, um pouco hesitante: "Posso te pagar alguma coisa?" Tive a sensação de que

realmente não podia pagar nada, então respondi: "Ah, não é necessário. Tudo bem". Eu mesma comprei um suco, voltamos para onde estávamos e conversamos até o final do intervalo. Dissemos um para o outro de onde éramos e onde trabalhávamos e ele falou: "Gostaria de jantar com você esta noite". Combinamos de nos encontrar no Fisherman's Wharf, um restaurante à beira-mar. Quando o encontrei, naquela noite, ele pareceu-me preocupado. Disse que estava tentando decidir se seria romântico ou prático, porque tinha dinheiro suficiente apenas para levar-me a um passeio pela enseada ou para jantar. Logicamente eu tomei a frente e disse: "Vamos ao passeio pela enseada, e eu pago o jantar". Assim o fizemos, e eu senti-me forte e esperta por tornar possível a ele fazer ambas as coisas.

Era muito bonita a vista na enseada. O sol estava se pondo, e conversamos o tempo todo. Ele contou como ficava amedrontado por estar perto de alguém, contou que estava em um relacionamento que durava anos, mas que sabia não ser bom para ele. Só continuava porque gostava tanto do filho de seis anos que não suportava a idéia de o menino crescer sem uma figura masculina na vida. Ele também sugeriu claramente que estava com problemas sexuais com a mulher, pois não tinha tanta atração assim por ela.

Bem, eu fiquei superentusiasmada. Pensava: É um homem maravilhoso, simplesmente ainda não encontrou a mulher certa. Obviamente ele é extremamente solícito e honesto. Não importava que ele tivesse 37 anos e tivesse provavelmente tido várias chances de desenvolver um bom relacionamento. Não importava que, talvez, apenas, algo estivesse errado com *ele*.

Ele dera-me uma verdadeira lista de seus defeitos, entre os quais havia impotência, medo da intimidade e problemas financeiros. E não precisava ser muito inteligente para perceber que ele era bem passivo, também, pela forma como se comportava. Mas eu estava encantada demais com a idéia de poder ser a pessoa a mudar sua vida para ser advertida pelo que ele estava dizendo.

Fomos jantar e, logicamente, eu paguei. Ele protestou, dizendo que isso o aborrecia, e eu simplesmenteisquei insinuando que ele

poderia visitar-me e levar-me para jantar para retribuir. Ele achou uma grande idéia, quis saber direitinho onde eu morava, onde poderia ficar se ele fosse para lá, que oportunidades de emprego a minha cidade oferecia. Ele fora professor universitário quinze anos atrás, e, após mudar várias vezes de emprego (cada um, ele admitia, por menos dinheiro e menos prestígio), trabalhava atualmente numa clínica de aconselhamento para alcoólatras. Bem, daquilo era perfeito. Ele envolvera-se com alcoólatras anteriormente e fora atirado no processo, mas era uma pessoa saudável, alguém que jamais poderia ser alcoólatra, pois ele os aconselhava, certo? Ele até mencionou que a garçonete que nos atendia, uma mulher de idade, com uma voz grave, lembrava sua mãe, que, era alcoólatra, e eu sabia com que frequência os filhos de alcoólatras desenvolvem neles mesmos a doença do alcoolismo. Mas ele não bebeu a noite toda, apenas pediu Perder. Eu estava praticamente suspirando de contentamento, pensando: Este é o homem para mim. Não me importavam todas aquelas mudanças de emprego e o fato de sua imagem profissional estar, no geral, decaindo. Deveria ser simplesmente por falta de sorte. Ele parecia ter bastante azar e aquilo tornava-o mais atraente. Senti pena dele.

Ele passou boa parte do tempo dizendo-me quanto estava atraído por mim, como se sentia confortável comigo, como combinávamos bem. Sentia-me exatamente da mesma forma. Despedimo-nos naquela noite com ele fazendo o papel de perfeito cavalheiro e eu o beijando bem calorosamente. Senti-me tão protegida! Lá estava um homem que não se aproximaria de mim somente por atração sexual, que apenas queria ficar comigo porque gostava da minha companhia. Eu não interpretei aquilo como sinal de que talvez ele realmente tivesse problemas sexuais e estivesse, assim, tentando evitar a proximidade sexual. Acho que estava certa de que, dada a oportunidade, conseguiria resolver qualquer probleminha que ele tivesse.

O seminário terminou no dia seguinte, e, logo após, falamos sobre quando ele poderia visitar-me. Ele sugeriu ir na semana anterior a seus exames e ficar em meu apartamento, mas ele queria apenas estudar enquanto estivesse lá. Eu tinha alguns dias de férias

aproximando-se e achei que seria ótimo tirá-los naquela época, assim poderíamos passear pela cidade juntos. Porém ele recusou, alegando que seus exames eram importantes demais. Logo comecei a desconsiderar tudo o que queria fazer, quando tentei tornar as coisas perfeitas para ele. Também fiquei cada vez mais com medo que ele não viesse, apesar de que não parecia muito divertido ter alguém em casa estudando enquanto eu trabalhava o dia todo. Mas eu tinha necessidade de que as coisas dessem certo, e ainda sentia-me culpada se ele não estivesse feliz. E houve o desafio enorme de mantê-lo interessado. Ele começou o relacionamento tão atraído por mim que, se agora ele esfriasse, seria como se eu tivesse provocado aquilo. Dessa forma, ficava com as mãos na cabeça, tentando mantê-lo envolvido.

Bem, despedimo-nos sem termos as coisas acertadas, mesmo após eu ter aparecido com planos e mais planos, tentando resolver todos os problemas envolvidos na sua vinda. Senti-me deprimida após nos despedirmos e, eu não sabia por quê, um pouco incomodada por não ter sido capaz de consertar tudo e fazê-lo feliz.

Ele telefonou na tarde seguinte, o que me fez sentir maravilhosamente bem. Senti-me redimida.

Na noite seguinte telefonou-me às 10 horas e começou a perguntar o que deveria fazer com respeito à sua mulher. Eu fiquei sem resposta. Meu desconforto estava realmente aumentando nesse momento. De certa forma, senti-me inquieta, e pela primeira vez não segui meu padrão de comportamento, o de entrar de cabeça e tentar consertar tudo. Ele começou a gritar comigo no telefone e depois desligou bruscamente. Eu fiquei atordoada. Comecei a pensar: Talvez seja culpa minha; não fui prestativa o suficiente. E eu senti uma necessidade incrível de ligar novamente para ele e desculpar-me por tê-lo zangado tanto. Mas, lembre-se, eu envolvera-me com vários alcoólatras, e por causa disso estava freqüentando regularmente as reuniões do Al-Anon; de certa forma, aquele programa impedia-me de telefonar para ele e aceitar toda a culpa. Bem, em poucos minutos ele ligou novamente e desculpou-se por ter desligado. Então, fez-me todas as mesmas perguntas, que eu

ainda não conseguia responder. Ele gritou mais um pouco e desligou novamente. Dessa vez percebi que ele estivera bebendo, mas eu ainda tinha a mesma necessidade de telefonar outra vez para ele e tentar consertar as coisas. Se tivesse me responsabilizado no lugar dele naquela noite pelo telefone, estaríamos juntos agora, e eu estremeço só de pensar como seria. Poucos dias mais tarde recebi um bilhete bastante cortês dizendo que ele não estava pronto para um outro relacionamento naquela época (nenhuma menção ao fato de ter gritado comigo ou ter desligado o telefone bruscamente). Foi o fim do relacionamento.

Um ano antes, teria sido apenas o começo. Ele era um tipo que eu sempre achava irresistível: bonito, charmoso, um pouco carente, que não punha exatamente em prática seu potencial. Em Al-Anon, quando alguém diz que estava atraída pelo potencial do homem e não pelo que ele era, todas nós rimos, porque todas já estivemos naquela situação (estarmos atraídas por alguém porque estávamos certas de que ele precisava de nossa ajuda e encorajamento para aumentar seus talentos). Eu sabia tudo a respeito de como tentar ajudar, agradar, e fazer todo o esforço e assumir toda a responsabilidade pelo relacionamento. Já fizera aquilo com minha mãe quando criança, e depois, com cada um de meus maridos. Eu e minha mãe nunca nos déramos bem. Ela tinha vários homens em sua vida e fora dela, e, quando havia uma pessoa nova, ela não queria ser incomodada com o fato de ter que cuidar de mim. Assim, punha-me num colégio interno. Mas, sempre que um dos homens a deixava, ela queria-me por perto para ouvir enquanto ela chorava e reclamava. Quando estávamos juntas, meu papel era consolá-la e acalmá-la, mas nunca consegui fazer aquilo bem o suficiente para acabar com sua dor, e ela zangava-se comigo por eu não me importar realmente. Então, aparecia um outro homem e ela esquecia-se de mim outra vez. Logicamente, cresci fazendo carreira no campo de tentar ajudar as pessoas. Foram as únicas vezes em que me senti importante e valorosa quando criança, e eu desenvolvera uma necessidade de tornar-me cada vez melhor naquele campo. Dessa forma, foi uma grande vitória para mim finalmente

superar a necessidade de perseguir um homem que nada tinha a me oferecer, a não ser a oportunidade de ajudá-lo.

A atração de Suzana pelo homem de San Francisco

Uma carreira em assistência social era quase tão inevitável para Suzana quanto sua atração por homens que pareciam precisar de seu conforto e encorajamento. A primeira informação que teve sobre aquele novo homem foi que dinheiro era um problema para ele. Quando ela aceitou a insinuação dele e pagou seu próprio suco, ambos trocaram informações importantíssimas: ele a fez saber que era um pouco carente, e ela reagiu pagando o que era dela e protegendo os sentimentos dele. Essa história de faltar algo para ele e ela ter o suficiente para ambos repetiu-se quando se encontraram novamente e ela pagou o jantar. Problema com dinheiro, problema com sexo, problema com intimidade, as mesmas insinuações que deveriam ter sido advertências para Suzana, dada sua história de envolvimento com homens carentes e dependentes, foram atrativos para ela, pois tocavam seu comportamento voltado a preocupações e cuidados. Era muito difícil ignorar o que, para ela, era uma "isca" poderosa: um homem não muito bom, mas que, aparentemente, se transformaria em algo especial, com sua ajuda e atenção. Inicialmente, Suzana não foi capaz de perguntar: "O que isso me oferece?", mas, devido ao fato de estar em processo de recuperação, finalmente foi capaz de compreender o que acontecia realmente. Pela primeira vez, prestou atenção ao fato de *ela* sair do relacionamento, ao invés de focar totalmente como conseguiria ajudar aquele homem necessitado.

É óbvio que cada uma das mulheres de quem falamos encontrou um homem que lhe proporcionava o mesmo tipo de desafio que ela já conhecera, e dessa forma era alguém com quem ela se sentiria confortável e totalmente à vontade, mas é importante compreender que nenhuma dessas mulheres *percebeu* o que a atraía. Se houvesse essa percepção, haveria também uma decisão mais

consciente sobre entrar ou não naquele tipo de situação desafiadora. Muitas vezes acreditamos que somos atraídas por qualidades que parecem ser o *oposto* das que nossos familiares possuíam. Arleen, por exemplo, ao achar-se atraída por um bissexual muito mais jovem que ela, de compleição pequena, e tudo mais que não era fisicamente agressivo para ela, sentiu conscientemente que estaria segura com um homem que provavelmente não repetiria o padrão de violência do pai. Mas a luta menos consciente de transformá-lo no que ele não era, para vencer numa situação que obviamente desde o início não satisfaria suas necessidades de amor e segurança, era exatamente o elemento convidativo para desenvolver um relacionamento com ele, e era aquilo que tornava para ela tão difícil deixá-lo e deixar o desafio que ele representava.

Mais complicado ainda, mas simplesmente tão comum, foi o que aconteceu entre Cloé, a estudante de belas-artes, e o homem violento que odiava as mulheres. Todos os indícios de quem ele era e como se sentia estiveram presentes na primeira conversa deles, mas a necessidade dela de aceitar o desafio que ele representava era tamanha que, ao invés de vê-lo como perigosamente bravo e agressivo, via-o como uma vítima desamparada, precisando de compreensão. Eu ousaria dizer que não é qualquer mulher que, encontrando um homem como aquele, vê-lo-ia daquela forma. A maioria delas evitaria a ele e a suas atitudes, mas Cloé distorceu o que viu, tão grande era a sua tendência de envolver-se com aquele homem e com tudo que ele representava.

Uma vez iniciados, por que é tão difícil assim parar com esses relacionamentos, abandonar o parceiro que está arrastando você para os passos dolorosos dessa dança destrutiva? Na prática, é o seguinte: quanto mais difícil se torna terminar um relacionamento que é ruim para você, mais elementos do conflito da infância ele contém. Você ama demais porque tenta superar medos antigos, raivas, frustrações e dores antigas vindos da infância, e desistir é abandonar uma oportunidade preciosa de achar alívio e retificar os erros que você cometeu.

Esses são suportes psicológicos inconscientes, que tornam explicável sua vontade de ficar com ele apesar da dor, mas prejudicam sua experiência consciente.

Seria difícil exagerar o grande custo emocional que esse tipo de relacionamento, uma vez começado, acarreta para a mulher envolvida. Quando ela pára de relacionar-se com o homem que ama demais, sente-se como se uma energia dolorosa de alta voltagem corresse pelos nervos e os deixasse em pedaços. O antigo vazio surge e gira ao seu redor, levando-a para o mesmo lugar onde o terror da infância de ficar sozinha ainda vive, e ela tem certeza de que se afogará na dor.

Esses aspectos (os entusiasmos, a química, a vontade de estar com aquela outra pessoa e fazer tudo correr bem) não estão presentes, no mesmo nível, em relacionamentos mais saudáveis e mais satisfatórios, pois eles não incorporam todas as possibilidades de consertar acontecimentos passados e de vencer o que fora opressivo. É a possibilidade emocionante de retificar velhos erros, de ganhar o amor perdido e de conseguir a aprovação negada que, para as mulheres que amam demais, é a química inconsciente que está por trás de se apaixonar.

E também o motivo por que normalmente não estamos interessadas em homens que, quando entram em nossas vidas, querem o nosso bem-estar, a nossa felicidade e realização, e que representam uma possibilidade real de vivermos um relacionamento saudável. E não cometa enganos: esse tipo de homem realmente entra em nossa vida. Todas as minhas pacientes que amaram demais foram capazes de lembrar-se de pelo menos um homem, freqüentemente muitos, que descreveram saudosamente como "realmente agradáveis . . . tão gentis. . . importavam-se de verdade comigo..." E normalmente seguiam um sorriso irônico e a pergunta: "Por que será que não me prendi a *ele*?" Freqüentemente, ela é capaz de, no instante seguinte, responder à sua própria dúvida: "De certa forma, eu nunca conseguia entusiasmar-me com ele. Acho que ele era agradável demais".

Uma resposta melhor seria que as ações dele e nossas reações, seus movimentos e os nossos não se combinavam numa perfeita dupla. Embora seja agradável, tranquilizante, interessante e assegura-dor estar na companhia dele, é difícil para nós considerar esse tipo de relacionamento importante e válido desenvolvendo-se num nível mais sério. Ao invés disso, tal homem é rapidamente renunciado ou ignorado, ou, na melhor das hipóteses, relegado à categoria de "apenas um amigo", porque ele fracassou em causar em nós o disparo do coração e o embrulho no estômago que chamamos de amor.

Às vezes, esses homens permanecem na categoria "amigo" por muitos anos, encontrando-se conosco de vez em quando para tomar um aperitivo e enxugando nossas lágrimas enquanto contamos a última traição, o último rompimento ou a última humilhação por que passamos no atual relacionamento. Esse tipo de homem solidário, compreensivo, simplesmente não pode oferecer-nos o drama, a dor ou a tensão que parecem tão hilariantes e tão corretos. Isso acontece porque, para nós, o que deveria parecer errado parece correto, e o que deveria parecer correto parece estranho, suspeito e desconfortável. Nós aprendemos, por associação distante e aproximada, a preferir a dor. O homem mais saudável e mais amável não conseguirá desempenhar um papel importante em nossa vida até que aprendamos a abandonar a necessidade de continuar revivendo o velho conflito.

Uma mulher com um passado mais saudável tem reações e, conseqüentemente, relacionamentos bem diferentes, porque o conflito e o sofrimento não lhe são tão familiares, não fazem tanta parte de sua história e, dessa forma, não são tão confortáveis. Se, ao estar com um homem, sente-se desconfortável, ferida, preocupada, desapontada, zangada, enciumada ou, ainda, de qualquer outra forma emocionalmente triste, ela classificará essa experiência como desagradável e repulsiva, algo para ser evitado ao invés de perseguido. Por outro lado, ela *perseguirá* um relacionamento que ofereça cuidados, conforto e companheirismo, pois parece algo correto para ela. Seria seguro dizer que a atração entre duas pessoas que têm a capa-

cidade de construir um relacionamento gratificante, baseado na troca de reações saudáveis, enquanto talvez fortes e excitantes, nunca é tão *chamativa* quando a atração entre uma mulher que ama demais e o homem com quem ela pode "dançar".

6. Homens que escolhem mulheres que amam demais

ELA É O APOIO EM QUE ME ENCOSTO, ELA É O
SOL DO MEU DIA,
E NÃO ME IMPORTA O QUE DIGAM A SEU RESPEITO MEU
DEUS, ELA ME ACEITOU E ME TORNOU TUDO QUE SOU
HOJE.

SHE'S MY ROCK

COMO AS COISAS funcionam para o homem envolvido? Quais são suas experiências com respeito à química que ocorre nos primeiros instantes ao conhecer uma mulher que ama demais? E o que acontece a seus sentimentos conforme o relacionamento prossegue, principalmente se o homem começa a modificar-se e tornar-se mais saudável ou mais doente?

Alguns dos homens cujas entrevistas se seguem conseguiram um grau incomum de autoconhecimento, como também um discernimento considerável nos padrões de relacionamentos com as mulheres que foram suas parceiras. Muitos desses homens que estão se recuperando de vícios têm a ajuda de anos de envolvimento terapêutico com os Alcoólicos Anônimos ou Narcóticos Anônimos, e conseqüentemente são capazes de identificar a atração que as mulheres co-alcoólatras sentiam por eles conforme se aprofundavam no vício. E há outros que, embora não tenham tido problemas com vício, fizeram terapias mais tradicionais, que os ajudaram a entender melhor a si próprios, bem como a seus relacionamentos.

Embora os detalhes diferenciem-se de história para história, está sempre presente a atração por uma mulher forte que, de certa forma, promete compensar o que falta a cada homem e à vida dele.

Tom: 48 anos; sóbrio há doze; o pai morreu de alcoolismo, como também um irmão mais velho.

Lembro-me da noite em que conheci Elaine. Foi num baile no clube de campo. Ambos estávamos com aproximadamente vinte anos, e ambos namorávamos. O fato de eu beber já era um problema. Fora preso uma vez por dirigir bêbado, quando tinha vinte anos, e dois anos mais tarde sofrerá um acidente de carro, que aconteceu porque eu bebera demais. Mas logicamente não pensei que o álcool estivesse me fazendo mal. Eu era simplesmente um jovem rapaz em crescimento que sabia como aproveitar a vida.

Elaine estava com um conhecido meu, que nos apresentou. Ela era muito atraente e fiquei feliz quando fizemos a famosa "troca de parceiros" para uma outra dança. Naturalmente, eu bebera na^ quella noite, de forma que me sentia um pouco atrevido; uma vez que queria impressioná-la, enquanto dançávamos, tentei alguns passos bem extravagantes. Eu esforçava-me tanto para ser gracioso que fui literalmente para cima de um outro casal e dei um soco no estômago da mulher. Fiquei realmente embaraçado e não consegui dizer muita coisa a não ser murmurar que me desculpasse, mas Elaine em instante algum ficou sem jeito. Pegou a mulher pelo braço, desculpou-se com ela e com o parceiro dela, e acompanhou-os até seus lugares. Ela foi tão meiga que o marido da outra ficou provavelmente satisfeito por tudo ter acontecido. Em seguida, ela retornou, bastante preocupada comigo também. Se fosse uma outra mulher, ter-se-ia zangado e nunca mais me dirigido a palavra. Bem, resolvi que não a deixaria escapar, depois daquilo.

O pai dela e eu sempre nos demos muito bem, até sua morte. Logicamente, ele também era alcoólatra. E minha mãe adorava Elaine. Ela sempre dizia a Elaine que eu precisava de alguém como ela para cuidar de mim.

Por um bom tempo Elaine continuou acobertando-me, como fizera naquela primeira noite. Quando ela finalmente conseguiu ajuda para si e parou de tornar as coisas fáceis para eu continuar bebendo, eu disse que ela não me amava mais e fugi com minha se-

cretária de 22 anos. Após aquilo, decaí rapidamente. Seis meses mais tarde, fui à minha primeira reunião do A.A., e tornei-me sóbrio desde então.

Elaine e eu reatamos após eu estar sóbrio já há um ano. Foi realmente difícil, mas ainda existia muito amor entre nós. Não somos as mesmas pessoas que se casaram há vinte anos, mas ambos gostamos mais de nós mesmos do que gostávamos na época, e tentamos ser honestos um com o outro todos os dias.

A atração de Tom por Elaine

O que aconteceu entre Tom e Elaine é típico do que acontece entre um alcoólatra e um co-alcoólatra ao se encontrarem pela primeira vez. Ele cria problemas e ela, ao invés de ficar ofendida, imagina como ajudá-lo, como acobertar as coisas e fazer com que ele e todas as outras pessoas fiquem confortáveis. Ela provoca um sentimento de segurança, que para ele significa uma atração poderosa, uma vez que sua vida está se tornando incontrolável.

Quando Elaine juntou-se ao Al-Anon e aprendeu a parar realmente de ajudar Tom a ficar doente, acobertando tudo para ele, Tom fez o que muitos viciados fazem quando a parceira começa a se recuperar. Ele vingou-se tão dramaticamente quanto pôde e, uma vez que existe para cada homem alcoólatra muitas mulheres co-alcoólatras procurando alguém para salvar, ele rapidamente encontrou uma substituta para Elaine, uma outra mulher que estava disposta a continuar com o tipo de resgate e de permissão que agora Elaine recusava proporcionar a ele. Além disso, ele ficou tão doente que suas escolhas limitaram-se a duas: começar a recuperar-se ou morrer. Só quando suas alternativas se tornaram tão lúgubres foi que ele decidiu mudar.

O relacionamento está atualmente íntegro, porque essas duas pessoas entraram nos programas Anônimos, A.A. no caso de Tom, e Al-Anon no caso de Elaine. Lá aprenderam, pela primeira vez na vida, a relacionar-se de forma saudável e não manipuladora.

Charles: 65 anos; engenheiro civil aposentado, com dois filhos; divorciado, casado novamente, e agora viúvo.

Agora, faz dois anos que Helen morreu, e eu finalmente começo a solucionar os enigmas. Nunca pensei que faria terapia, não na minha idade. Mas, após sua morte, fiquei tão nervoso que me assustei. Não conseguia parar de sentir que quis magoá-la. Pensei que ficaria louco. Finalmente, tomei coragem de falar com meu médico. Ele é tão velho e tão conservador quanto eu. Assim, quando ele disse que seria melhor eu me aconselhar com um terapeuta, esqueci meu orgulho e o fiz. Procurei o hospício da cidade e lá puseram-me em contato com um terapeuta especializado em ajudar pessoas a superar a tristeza. Bem, começamos a tratar da minha tristeza e ela continuava mostrando-se como ira. Assim, finalmente comecei a aceitar que estava raivoso como um cão, e, com a ajuda do terapeuta, passei a analisar os motivos.

Helen era minha segunda esposa. Minha primeira esposa, Janete, ainda vive na cidade com seu novo marido. Naturalmente que *novo é* uma forma de me expressar.

Tudo aconteceu há 25 anos. Conheci Helen quando eu era engenheiro civil da prefeitura. Ela era secretária na seção de planejamento, e eu costumava vê-la no serviço algumas vezes e, uma ou duas vezes por semana, na hora do almoço, numa pequena lanchonete no centro da cidade. Ela era muito bonita, sempre muito bem vestida. Um pouco tímida, mas amigável. Percebia que ela gostava de mim, pela maneira como me olhava e sorria. Acho que fiquei um pouco lisonjeado por ela ter-me notado. Eu sabia que ela era divorciada e tinha duas crianças, e de certa forma senti pena dela por ter que criá-las sozinha. De qualquer maneira, certo dia convidei-a para tomar café e tivemos uma conversa rápida e agradável. Deixei claro que eu era casado, mas acho que falei um pouco demais sobre algumas frustrações da vida conjugal. Eu ainda não sei como ela conseguiu, naquele dia, me passar a idéia de que eu era um homem maravilhoso demais para ser infeliz, mas saí daquela lanchonete sentindo-me engrandecido e querendo vê-la novamente, que-

rendo sentir-me da forma que ela me fizera sentir: *agradecido*. Talvez fosse pelo fato de Helen não ter um homem na vida, e sentir falta daquilo, mas eu realmente senti-me grande, forte e especial após aquela conversa.

Mesmo assim, não tinha a intenção de envolver-me. Nunca fizera nada parecido antes. Saíra do Exército após a guerra e acomodara-me com a esposa que eu deixara esperando por mim. Janet e eu não formávamos o casal mais feliz do mundo, mas não éramos o mais infeliz, também. Nunca imaginei que um dia a deixaria.

Helen casara-se duas vezes e sofrerá muito em ambos os casamentos. Os dois homens a abandonaram e ela tivera uma criança de cada um. Agora, ela criava seus filhos sozinha, sem apoio algum.

A pior coisa que poderíamos fazer era envolvermo-nos um com o outro. Sentia pena dela, mas eu sabia que nada tinha para lhe oferecer. Naquela época a gente não conseguiria divorciar-se apenas porque queria, e certamente eu não ganhava o suficiente para perder o que tinha e começar tudo novamente com uma outra família para sustentar, além da minha própria. Afora isso, eu não queria realmente o divórcio. Já não era mais louco por minha esposa, mas eu amava meus filhos e gostava do que possuíamos juntos. Entretanto, tudo começou a mudar, conforme eu e Helen continuamos a nos ver. Nenhum de nós conseguia desistir. Helen estava solitária e dizia preferir ter um pouquinho de mim a nada, e eu sabia que era verdade. Uma vez que eu iniciara um relacionamento com Helen, não havia escapatória sem ferir seriamente alguém. Em pouco tempo, sentia-me o maior dos cafajestes. Ambas as mulheres contavam comigo e eu desapontava ambas.

Helen era louca por mim. Faria qualquer coisa para ver-me. Quando eu tentava romper, visitava-a no serviço, e seu rosto doce e triste simplesmente partia meu coração. Bem, após aproximadamente um ano Janet soube a nosso respeito e disse-me para deixar de ver Helen ou partir. Eu tentava deixar Helen, mas não conseguia. Além do mais, tudo naquela época estava muito diferente entre mim e Janet. Parecia haver menos razão que nunca para eu abandonar Helen.

É uma longa história. Eu e Helen tivemos um caso que durou nove anos, enquanto minha esposa primeiramente esforçou-se para manter-me no casamento e depois puniu-me por eu tê-la deixado. Helen e eu rompemos e reatamos muitas vezes durante aqueles anos. até que finalmente Janet cansou-se e concordou com o divórcio.

Eu ainda odeio pensar no que o divórcio causou a todos nós. Naquela época, as pessoas não moravam juntas simplesmente. Acho que realmente perdi meu orgulho durante aqueles anos. Eu estava envergonhado por mim mesmo, por meus filhos, por Helen e seus filhos, e até mesmo por Janet, que nunca fizera nada para merecer tudo aquilo.

Finalmente, após Janet desistir de lutar e o processo de divórcio chegar ao fim, Helen e eu nos casamos. Mas algo ficou diferente entre nós, tão logo o divórcio concretizou-se. Em todos aqueles anos, Helen fora calorosa, amável e sedutora, muito sedutora. Logicamente, eu a adorava. Era todo aquele amor que me fazia ficar com ela, apesar da dor que sentia por meus filhos, minha esposa, por ela e seus filhos, por todos nós. Ela fazia-me sentir o homem mais desejável do mundo. Claro que brigávamos antes de nos casar, pois a tensão era terrível, mas nossas brigas sempre terminavam com uma noite de amor e eu sentia-me mais desejado, mais necessário e mais importante do que já me sentira em toda a minha vida. De certa forma, o que eu e Helen tínhamos juntos parecia tão especial, tão correto, que o preço que pagávamos quase parecia justo.

Mas, quando finalmente pudemos ficar juntos e erguer a cabeça, Helen esfriou. Ela ainda ia para o serviço muito bem arrumada, mas em casa não se importava com sua aparência. Eu não ligava, mas realmente percebia. E o sexo já não era tão freqüente. Ela não estava mais interessada. Eu tentava não pressioná-la, mas era frustrante para mim. Finalmente sentia-me menos culpado e mais preparado para gozar de sua companhia em casa e fora, no mundo, e ela se esquivava.

Em dois anos, tínhamos quartos separados. E as coisas continuaram como estavam, frias e distantes, até que ela morreu. Eu nunca

pensei realmente em deixá-la. Pagara um preço tão alto para ficar com ela, como a deixaria?

Quando analisei o passado, percebi que Helen provavelmente sofreu mais que eu em todos aqueles anos do nosso caso amoroso. Ela nunca soube realmente se eu deixaria Janet ou a deixaria. Ela costumava chorar muito e algumas vezes ameaçou suicidar-se. Odiava ser "a outra mulher". Os anos anteriores ao nosso casamento foram terríveis, mas foram de mais amor, de mais cuidados, mais excitantes e especiais que os anos que se seguiram.

Eu me sentia um fracasso após nos casarmos, por não conseguir fazê-la feliz quando muitos dos problemas estavam superados.

Cheguei a compreender-me bastante com a terapia, mas acredito que também me tornei disposto a analisar coisas sobre Helen que antes não queria encarar. Ela se adaptava melhor sob toda a tensão e a pressão do nosso caso do que quando as coisas eram mais normais. E esse foi o motivo por que o amor entre nós morreu tão logo o caso terminou e o casamento começou.

Quando pude analisar tudo honestamente, comecei a superar a raiva terrível que sentia por ela desde sua morte. Estava zangado porque me custara muito estar com Helen: meu casamento, o amor de meus filhos e o respeito de meus amigos. Acho que me senti como se tivesse sido enganado.

A atração de Charles por Helen

Bonita e encantadora quando se encontraram pela primeira vez, Helen logo provocou em Charles um êxtase sexual, uma devoção cega e uma margem de amor no respeito. Sua forte atração por ela, apesar do casamento estável e razoavelmente satisfatório, quase não precisava de explicação ou justificativa. Simplesmente, Helen tomou como ocupação de sua vida, desde o início e através dos longos anos de caso, aumentar o amor de Charles por ela e tornar suportável e até válido o longo esforço dele de livrar-se do casamento.

O que realmente merece explicação é o desinteresse repentino e manifesto de Helen pelo homem por quem esperara e sofrerá tanto,

uma vez que ele finalmente podia partilhar a vida com ela livremente. Por que ela o amou apaixonadamente quando ele era casado e desinteressou-se rapidamente quando ele não o era mais?

Porque Helen apenas queria o que não conseguia realmente ter? Para tolerar pessoalmente e sexualmente um relacionamento seguro com um homem, ela precisava da garantia de distância e de não realização proporcionada pelo casamento de Charles. Apenas sob aquelas condições ela seria capaz de dar-se a ele. Ela não conseguia suportar confortavelmente uma parceria verdadeira que pudesse, livre das pressões destruidoras do casamento dele, desenvolver-se e aprofundar-se numa outra base que não o conflito mútuo com o mundo. Helen precisava da agitação, da tensão e da dor emocional de amar um homem inacessível para poder relacionar-se. Ela realmente não possuía a capacidade de ter intimidade, ou mesmo bastante ternura, uma vez que ela não estava mais envolvida na luta de ganhar Charles. Ao ver ganha a partida, ele foi verdadeiramente descartado.

Ainda assim, através de todos aqueles longos anos de espera por ele, ela mostrou ser uma mulher que ama demais. Ela realmente sofreu, sujeitou-se, chorou e lamentou-se pelo homem que amava, mas que não conseguiria verdadeiramente ter. Ela colocou-o como a essência do seu ser, a força mais importante em seu mundo, até conseguiu-lo. Então, a realidade de tê-lo como parceiro, removido o romance doce-amargo do caso amoroso ilícito, fracassou em proporcionar a ela as emoções da paixão de que ela gozara por nove anos com o mesmo homem.

Freqüentemente observa-se que, quando duas pessoas que estiveram envolvidas por vários anos finalmente comprometem-se com o casamento, algo desaparece do relacionamento; perde-se a excitação e eles param de se amar. Isso não se dá necessariamente porque eles pararam de tentar agradar um ao outro. Pode ser porque um deles ou ambos ultrapassaram sua capacidade de intimidade por assumirem aquele mesmo compromisso. Um relacionamento irrestrito promete segurança contra uma intimidade maior. Com o com-

promisso, há sempre uma desistência emocional do esforço de se autoprotoger.

Foi exatamente o que aconteceu entre Helen e Charles. Charles, de sua parte, ignorou qualquer sinal da falta de profundidade emocional de Helen por causa da lisonja que sentia pela atenção que ela dispensava. Longe de ser uma vítima passiva das tramas e manipulações dela, Charles recusou-se ativamente a reconhecer o lado da personalidade de Helen que não combinava com a visão dele próprio (uma visão que ela alimentara e em que ele queria acreditar), de que ele era bastante amável e sexualmente irresistível. Ele viveu muitos anos com Helen num mundo de fantasia cuidadosamente construído, sem disposição para acabar com a ilusão que seu ego aprendera a gostar. Grande parte de sua raiva após a morte de Helen era de si próprio, por admitir tardiamente sua própria negação e o papel que desempenhara em criar e perpetuar a fantasia de um amor inteiramente dominador, que finalmente resultou num dos casamentos mais estéreis.

Russell: 32 anos; assistente social em licença (anistiado pelo governador do Estado); faz planos de programas comunitários para jovens infratores.

As crianças com quem trabalho sempre se impressionam com a tatuagem do meu nome em meu antebraço esquerdo. Diz muito sobre como vivia. Tatuei-me quando tinha dezessete anos porque estava certo de que algum dia estaria esticado no chão, morto, e ninguém saberia quem eu era. Pensava que eu era um rapaz muito mau.

Vivi com minha mãe até os sete anos de idade. Então, ela casou-se novamente, e seu novo marido e eu não nos dávamos bem. Fugi muitas vezes, e naquela época eles trancavam as crianças por aquilo. Primeiramente foi o albergue dos jovens, depois as casas de adoção e mais idas ao albergue dos jovens. Em pouco tempo foi o Boy's Camp, um acampamento para delinquentes, e o Y. A., o Juizado de Menores. Enquanto crescia, ia para as cadeias locais e saía

dela, até que fui para a prisão estadual. Aos 25 anos já estivera em todos os tipos de entidades correcionais que o Estado da Califórnia oferecia, desde colônias no campo a prisões de segurança máxima.

Não é necessário dizer que nesses anos todos passei mais tempo trancafiado do que do lado de fora. Mas ainda assim consegui conhecer Mônica. Certa noite, em San José, eu e um companheiro do Y. A. passeávamos num carro "emprestado". Entramos em um *drive-in* que vendia sanduíches e estacionamos perto de duas garotas. Começamos a puxar conversa e brincar com elas e em pouco tempo estávamos no banco de trás do carro delas.

Bem, meu companheiro era um verdadeiro paquerador. Ele tinha um estilo superfrio, descontraído; então, todas as vezes que havia garota por perto, eu o deixava fazer toda a paquera. Ele sempre conseguia fazer com que várias garotas ficassem interessadas, mas ele também sempre escolhia primeiro porque era bastante esperto e fazia tudo sozinho, e eu ficava com o que restava. Não me queixei naquela noite, pois ele gostou da loirinha sexy que dirigia e eu acabei ficando com Mônica. Ela tinha quinze anos, era muito graciosa, toda meiga e esperta e estava realmente interessada. Ela tinha um jeito realmente doce, desde o início, jeito de *preocupar-se* demais.

Quando você cumpre pena, aprende que existem algumas mulheres que acham que você é um verme e que não têm nada a ver com você. Mas existem outras mulheres que se tocam com a coisa toda. Ficam fascinadas. Vêem você como uma pessoa grande e ruim, e elas ficam realmente sedutoras tentando domesticar você. Ou elas pensam que você foi magoado, e sentem pena e querem ajudar. Definitivamente, Mônica encaixava-se na categoria daquelas que querem ajudar. Ela era também uma garota realmente legal. Nada de fumo pesado logo de cara. Enquanto meu companheiro preparava o cigarro com sua namorada, eu e Mônica passeamos ao luar e conversamos. Ela queria saber tudo a meu respeito. Limpei bastante a minha história para não assustá-la, e contei a ela bastante coisa triste, como o ódio que meu padrasto tinha por mim e algumas das casas piolhentas de adoção por que eu passara, onde davam-me

as coisas usadas e gastavam meu dinheiro com seus próprios filhos. Enquanto eu falava, ela apertou minha mão com bastante força e a acariciou, e até ficou com lágrimas nos grandes olhos castanhos. Ao nos despedirmos naquela noite, eu estava apaixonado. Meu companheiro queria contar-me cada detalhe de sua grande conquista com a loira e eu nem mesmo queria escutar. Mônica dera-me seu endereço e número de telefone, e logicamente eu iria telefonar para ela no dia seguinte, mas, quando estávamos saindo da cidade, fomos parados pelos tiras porque o carro era roubado. Só conseguia pensar em Mônica. Estava certo de que era o fim de tudo, pois dissera a ela o quanto estava me esforçando para me limpar e comportar-me direito.

Quando retornei ao Y. A., decidi arriscar e escrever para ela. Disse que estava cumprindo pena novamente, mas por algo que eu não fizera; disse que os tiras me prenderam porque eu tinha passagem na polícia e eles não gostaram de mim. Mônica respondeu à carta imediatamente e simplesmente continuou escrevendo-me quase todos os dias nos dois anos seguintes. Tudo que escrevíamos era o quanto estávamos apaixonados, o quanto sentíamos falta um do outro, e o que faríamos juntos quando eu saísse.

Sua mãe não deixou que ela me encontrasse em Stockton quando fui solto. Então tomei um ônibus de volta para San José. Eu estava muito entusiasmado para vê-la novamente, mas realmente amedrontado também. Acho que tinha medo que ela não me quisesse, apesar de tudo. Então, ao invés de ir vê-la imediatamente, visitei alguns companheiros e uma coisa levou à outra. Começamos a badernar e, quando finalmente levaram-me para a casa de Mônica, quatro dias já haviam se passado. Eu estava bastante quebrado. Tivera que me chumbar apenas para criar coragem de vê-la, pois estava com muito medo que ela dissesse para eu me danar.

Graças a Deus, sua mãe estava no serviço quando os rapazes descarregaram-me na calçada. Mônica saiu sorrindo, de tão feliz que estava em ver-me, embora não ouvisse falar de mim desde que eu chegara à cidade. Lembro-me que demos um outro daqueles grandes passeios naquele dia, uma vez que eu não estava tão alto. Eu

não tinha dinheiro para levá-la a nenhum lugar, e também não tinha carro, mas ela não pareceu se incomodar, nem naquele dia, nem nunca.

Por um bom tempo não fiz nada de errado na frente de Mônica. Ela desculpava-se por tudo o que eu fazia e o que não fazia. Por anos seguidos entrei e saí de cadeias e de prisões, e ela ainda casou-se comigo e ficou junto de mim. Seu pai desertara da família quando ela era apenas uma garotinha. Sua mãe ficou realmente amargurada com aquilo, e ela não gostava muito de mim, também. De fato, isso foi o motivo por que eu e Mônica nos casamos. Certa vez, quando fui pego por cheque frio e falsificação, a mãe de Mônica não a deixou ver-me quando eu já estava livre, após pagar a fiança. Então, fugimos juntos e nos casamos. Mônica tinha dezoito anos na época. Vivemos um tempo num hotel, até meu julgamento. Ela trabalhava como garçonne, mas desistiu para poder ir à corte todos os dias durante o julgamento. Depois, logicamente, eu fui preso, e Mônica saiu de casa e mudou-se para a cidade mais próxima da prisão, e começou a trabalhar de garçonne novamente. Era uma cidade de universitários e eu sempre desejei que ela voltasse para a escola; ela gostava realmente da escola, e era muito inteligente. Mas ela dizia que não queria voltar, queria apenas esperar por mim. Escrevia-me e vinha visitar-me tanto quanto eles permitiam. Falou bastante com o carcereiro a meu respeito e pedia a ele que conversasse comigo e me ajudasse, até que finalmente pedi que ela não fizesse mais aquilo. Eu odiava falar com aquele homem. Simplesmente não conseguia me relacionar com ele.

Embora ela me visitasse, continuava escrevendo, também, e enviava-me livros e artigos sobre como me aperfeiçoar. Dizia-me constantemente que rezava para que eu me modificasse. Eu queria ficar fora da prisão, mas cumpria pena há tanto tempo que era tudo o que eu sabia fazer.

Bem, no final, uma luz acendeu-se sobre minha cabeça e envolvi-me num programa para ajudar-me a conviver no mundo lá fora. Frequentei a escola enquanto estive preso e aprendi a fazer alguma coisa. Depois, terminei o colégio e iniciei meu estudo universitário.

Quando saí da prisão, de certa forma fiquei longe de confusão e continuei meus estudos, até que finalmente consegui o diploma universitário na área de serviço social. Mas, pelo caminho, perdi minha esposa. Inicialmente, quando discutíamos de verdade para continuar o relacionamento, estávamos bem, mas conforme as coisas ficaram mais fáceis e começamos a conseguir tudo por que sempre esperáramos, Mônica tornou-se mais zangada do que eu jamais a vira em todos aqueles anos, com todos aqueles problemas. Ela deixou-me simplesmente quando podíamos ter sido mais felizes. Eu nem sei onde ela está agora. A mãe dela recusa-se a me contar e eu finalmente decidi que não a procuraria, uma vez que ela não queria ficar comigo. Às vezes penso que, para Mônica, era muito mais fácil amar uma idéia de mim que me amar em pessoa. Estávamos muito apaixonados quando quase nunca estávamos juntos, quando tudo o que tínhamos eram cartas e visitas e o sonho do que teríamos algum dia. Quando comecei a fazer o que desejáramos como realidade, o nosso relacionamento acabou. Quanto mais nos tornávamos pessoas comuns, menos ela gostava. Acho que ela não conseguia mais sentir pena de mim.

A atração de Russell por Mônica

Nada no passado de Russel preparou-o para estar presente emocionalmente ou mesmo fisicamente para uma outra pessoa num relacionamento de amor, num relacionamento comprometido. Boa parte de sua vida ele estivera ativamente procurando um sentimento de força e segurança, escapando ou envolvendo-se em fugas perigosas. Através daquelas atividades altamente dispersivas e geradoras de tensão, ele procurou evitar seu próprio desespero. Ele usava o envolvimento com o perigo para evitar sentir a dor e o desamparo por ter sido abandonado emocionalmente pela mãe.

Quando ele conheceu Mônica, ficou encantado pela aparência suavemente atraente e a atitude terna dela para com ele. Ao invés de rejeitá-lo por ser "mau", ela reagiu aos problemas dele com um interesse sincero e uma compaixão profunda. Imediatamente ela

passou a informação de que estava disposta a ajudá-lo, e pouco tempo depois ele testou sua força persistente. Quando ele desapareceu, Mônica reagiu esperando pacientemente. Ela parecia possuir amor, estabilidade e tolerância suficientes para lidar com qualquer coisa que Russell fizesse. Embora parecesse que Mônica possuía bastante tolerância por Russell e pelo comportamento dele, na realidade era exatamente o oposto. O que nenhum desses jovens percebeu conscientemente foi que ela conseguiria estar presente para ele apenas enquanto ele não estivesse presente para ela. Enquanto estava separado dela, Russell viu em Mônica a parceira perfeita, a mulher ideal de um prisioneiro. De bom grado, ela passou a vida esperando e desejando que ele se modificasse e que, então, pudessem ficar juntos. Mulheres de prisioneiros, como Mônica, representam talvez o maior exemplo de mulheres que amam demais. Porque são incapazes de qualquer grande intimidade com um homem, escolhem viver uma fantasia, um sonho de como amarão e serão amadas algum dia, quando seus parceiros se modificarem e tornarem-se acessíveis a elas. Mas conseguem ser íntimas apenas na fantasia.

Quando Russell conseguiu o que era quase impossível e começou a comportar-se direito e a não ir mais para a cadeia, Mônica foi para longe dele. Tê-lo presente na vida exigia que ela tivesse um grau de intimidade ameaçador; deixava-a muito mais incomodada que a ausência dele. E a realidade do dia-a-dia com Russell também jamais conseguiria competir com a visão idealizada de amor mútuo que ela alimentara. Há um ditado entre os sentenciados que diz que todos eles têm seus Cadillacs estacionados esperando por eles, significando que eles alimentam uma versão excessivamente idealizada do que a vida será para eles quando estiverem de volta nas ruas. Na imaginação das mulheres de prisioneiros, como Mônica, o que está provavelmente estacionado não é o Cadillac, simbolizando dinheiro e poder, mas uma carruagem puxada por seis cavalos brancos, representando magicamente o amor romântico. O sonho delas é a forma como amarão e serão amadas. Juntamente com os maridos sentenciados, elas normalmente acham mais fácil viver com o

sonho do que tentar torná-lo verdadeiro na vida real, através da luta.

O que é importante compreender é que *parecia* que Russell era incapaz de amar profundamente, enquanto que Mônica, com toda sua paciência e compaixão, parecia ser boa nisso. De fato, ambos eram igualmente deficientes na capacidade de amar intimamente. Esse é o motivo por que tornaram-se parceiros quando não podiam ficar juntos, e o motivo por que, quando podiam ficar juntos, o relacionamento acabou. É interessante notar que Russell não tem uma nova parceira em sua vida nesse momento. Ele também ainda está lutando com a intimidade.

Tyler: 42 anos; executivo; divorciado, sem filhos.

Eu costumava brincar, quando ainda estávamos juntos, dizendo às pessoas que quando vi Nancy pela primeira vez meu coração pulava tanto que eu não conseguia respirar. E é verdade: ela era uma enfermeira que trabalhava na mesma empresa onde estou empregado, e eu me encontrava em sua sala, em cima da esteira rotativa, checando meu sistema respiratório (daí as fortes batidas do coração e a respiração ofegante). Fora mandado para lá por meu superior porque engordara demais e também porque estava sentindo dores no peito. Na realidade, meu estado era horrível. Minha esposa deixara-me um ano e meio antes para ficar com outro homem, e, como sei que isso faz com que os homens corram para o bar à noite, eu simplesmente fiquei em casa, assistindo à televisão e comendo.

Sempre gostara de comer. Eu e minha esposa jogávamos bastante tênis e acho que aquilo cuidava das calorias enquanto estávamos juntos, mas, com ela longe, eu ficava deprimido quando jogava tênis. Tudo deixava-me deprimido. Naquele dia, na sala de Nancy, soube que ganhara aproximadamente 29 quilos em dezoito meses. Nunca me importava em pesar-me, embora já tivesse passado por vários tamanhos de roupa. Eu simplesmente não ligava.

Nancy foi bem profissional no início, dizendo como era sério o

aumento de peso, e o que eu teria que fazer para livrar-me dele, mas eu sentia-me como um idoso e não queria realmente esforçar-me para modificar-me.

Acho que simplesmente sentia pena de mim mesmo. Até minha ex-mulher, quando me via, ralhava comigo e dizia: "Como pôde ficar nesse estado?" Eu praticamente desejava que ela voltasse para salvar-me, mas ela não voltou.

Nancy perguntou-me se havia algum fator acelerador ligado ao aumento do peso. Quando lhe falei do divórcio, ela parou de ser tão profissional e bateu de leve em minha mão solidariamente. Lembro-me de sentir uma pequena emoção quando ela fez aquilo, e foi especial porque não sentia alguma coisa ou nada por ninguém há muito tempo. Ela recomendou-me uma dieta e deu-me vários panfletos e tabelas de peso e disse para eu voltar cada duas semanas, a fim de analisar o andamento do regime. Eu mal podia esperar para voltar lá. As duas semanas se passaram e eu não fizera a dieta ou perdera peso, mas com certeza ganhara sua solidariedade. Eu e ela passamos todo o nosso segundo encontro falando sobre como o divórcio me afetara. Ela ouviu e imediatamente aconselhou-me a fazer o que todos dizem para a gente fazer: exercitar-me, juntar-me a um clube de dieta, viajar com um grupo de pessoas, desenvolver novos interesses. Concordei com tudo, não fiz nada, e esperei mais duas semanas para vê-la novamente. Foi naquela sessão de *check-up* que a convidei para sair. Eu sabia que estava gordo e com uma aparência horrível, e realmente não sei onde arranjei coragem, mas convidei-a e ela aceitou. Quando a peguei, no sábado à noite, ela tinha consigo mais panfletos, e artigos de jornal sobre dietas, o funcionamento do coração, exercícios e tristeza. Por muito tempo não tivera tanta atenção assim.

Começamos a sair e, em pouco tempo, estávamos nos levando a sério. Pensei que Nancy faria com que toda a dor fosse embora. Obviamente ela tentou, tenho que admitir. Até mudei-me para o apartamento dela. Ela foi ótima em cozinhar refeições de baixo nível de colesterol e regular tudo que eu comia. Ela até preparava-me algo para comer no serviço. Embora eu não estivesse comen-

do nada parecido com o que consumira todas aquelas noites sozinho em frente à televisão, não perdia peso. Permaneci exatamente como estava, nem mais gordo nem mais magro. E digo mais, Nancy esforçava-se muito mais que eu para eu conseguir perder aquele peso. Ambos agíamos como se fosse seu objetivo, sua responsabilidade melhorar-me.

Na verdade, acho que possuo um metabolismo que requer exercícios vigorosos para queimar as calorias eficientemente, e eu absolutamente não fazia muito exercício. Nancy jogava golfe e eu jogava com ela um pouquinho, porém não era meu esporte favorito.

Após estarmos juntos por cerca de oito meses, fiz uma viagem de negócios de volta a Evanston, minha cidade natal. Logicamente, após estar lá há dois dias, fui à casa de dois amigos da época do colégio. Não tinha vontade de ver ninguém, com a aparência que eu estava, mas aqueles rapazes eram velhos amigos e tínhamos muito o que conversar. Ficaram surpresos ao saber do meu divórcio. Minha esposa também era daquela cidade. De qualquer forma, insistiram para que eu jogasse uma partida de tênis. Sabiam que era meu esporte favorito desde o colégio. Não pensava que pudesse chegar ao final de uma simples partida, mas eles insistiram.

Foi muito bom jogar novamente, mesmo com os pontos de vantagem desanimando-me, e mesmo perdendo todas as partidas. Disse a eles que voltaria no próximo ano e daria uma surra nos dois.

Quando cheguei em casa, Nancy falou-me que ela fora a um seminário ótimo sobre nutrição e quis que eu tentasse tudo o que ela aprendera de novidade. Eu disse que não, que iria fazer as coisas do meu próprio jeito por uns tempos.

Veja bem, Nancy e eu nunca brigamos. Claro, ela aborrecia-me um bocado e estava constantemente em cima de mim, para melhor cuidar de mim, mas foi a partir do momento que voltei a jogar tênis que eu e ela começamos a brigar. Eu jogava por volta do meio-dia, de forma a não interferir com o tempo que passávamos juntos, mas nós nunca mais fomos os mesmos.

Nancy é uma moça atraente, cerca de oito anos mais nova que eu, e, uma vez que comecei a emagrecer, achei que iríamos nos dar

melhor que nunca, pois ela orgulhar-se-ia de mim. Deus sabe como eu me senti melhor comigo mesmo. Mas as coisas realmente não funcionaram daquela forma. Ela queixou-se, disse que eu não era mais o mesmo, e no final ela pediu que eu me mudasse da casa dela. Naquela ocasião, eu estava com apenas três quilos a mais do que tinha antes do divórcio. Foi realmente difícil, para mim, deixá-la. Esperava que, no final, nos casaríamos. Mas, uma vez que eu estava mais magro, ela estava certa, as coisas simplesmente já não eram mais as mesmas entre nós.

A atração de Tyler por Nancy

Tyler era um homem de necessidades de dependência marcantes, que foram agravadas pela crise do divórcio. Sua deterioração quase deliberada, programada para provocar a pena e a solicitude da esposa, não funcionou com ela, entretanto atraiu uma mulher que amava demais, que fazia do bem-estar de outra pessoa seu objetivo de vida. O desamparo dele e a dor, e a vontade dela de ajudar foram a base da atração mútua.

Tyler sentia a rejeição da esposa, e uma tristeza profunda pela perda e pelo fim do casamento. Nesse estado de infelicidade, comum àqueles que lutam para superar a dor da separação, ele não foi tão atraído por Nancy como pessoa, mas pelo papel de enfermeira e curandeira que ela representava, e pela cessação da dor que ela parecia oferecer.

Praticamente da mesma forma que ele utilizara grandes quantidades de comida para preencher seu vazio e suavizar sua perda, utilizou a solicitude sem direção de Nancy para dar-lhe uma sensação de segurança emocional e amparar seu autovalor destruído. Mas a necessidade de Tyler da atenção total de Nancy era temporária, uma fase no seu processo de cura. Conforme o tempo passou, substituindo a obsessão e a pena de si mesmo pela autoafirmação mais saudável, a superproteção de Nancy, que uma vez fora confortante, tornou-se enjoativa. Diferente da dependência temporariamente marcante de Tyler, a necessidade dela de ser necessária

não era uma fase, mas um traço importante em sua personalidade e quase seu esquema exclusivo de relacionar-se com outra pessoa. Ela era "enfermeira" tanto no trabalho como em casa. Embora Tyler ainda fosse um parceiro razoavelmente dependente mesmo após recuperar-se do choque do divórcio, a intensidade de sua necessidade de ser pajeado não combinaria com a intensidade dela de dirigir e controlar a vida de outra pessoa. A saúde de Tyler, pela qual ela parecera trabalhar incansavelmente, foi na verdade o toque de morte para o relacionamento.

Bart: 36 anos; ex-executivo; alcoólatra desde os catorze anos. Sóbrio há dois anos.

Há cerca de um ano eu estava divorciado e vivendo uma vida de solteiro quando conheci Rita. Ela era uma garota de aspecto hippie, pernas longas e olhos escuros, e de início embebedamo-nos juntos muitas vezes. Eu ainda tinha muito dinheiro, e nós realmente divertimo-nos bastante por um tempo. Mas, você sabe, Rita nunca foi hippie de verdade. Ela era responsável demais para se soltar muito. Ela conseguia fumar um pequeno baseado comigo, mas de certa forma seu passado conservador característico jamais desapareceria totalmente. Mesmo seu apartamento estava arrumado o tempo todo. Eu tinha a sensação de estar a salvo com ela, como se ela não fosse me deixar fraquejar demais.

Na primeira noite em que saímos, saboreamos um ótimo jantar e então voltamos para o apartamento dela. Fiquei realmente bêbado, e acho que perdi a consciência. De qualquer forma, acordei no sofá, coberto com uma colcha bonita e macia e minha cabeça estava sobre um travesseiro perfumado, e eu senti como se tivesse voltado para casa, um porto seguro, sabe? Rita sabia como cuidar de alcoólatras. Seu pai, um banqueiro, morrera da doença. De qualquer forma, mudei-me para a casa dela poucas semanas depois, e comportei-me como o grande negociante trapaceiro nos dois anos seguintes, pelo tempo que consegui ter sucesso, até que perdi tudo.

Ela desistira de dopar-se após os primeiros seis meses que pas-

samos juntos. Acho que ela imaginou que seria melhor permanecer lúcida, pois eu estava muito alheio. No meio de tudo isso nós nos casamos. Então eu fiquei realmente amedrontado. Agora eu tinha uma outra responsabilidade, e eu não me saía muito bem com responsabilidades. Além do quê, bem na época em que nos casamos, estava perdendo tudo financeiramente. Eu simplesmente não conseguia mais lidar com nada na situação em que me encontrava, bebendo o dia todo. Rita não sabia que as coisas estavam tão ruins, porque eu dizia que ia a uma reunião de negócios de manhã e, ao invés disso, saía da cidade com minha Mercedes e estacionava ao lado da praia e bebia. Finalmente, quando realmente não havia mais alicerce nos negócios e eu devia para a cidade toda, não sabia mais o que fazer.

Saí numa longa viagem, com a intenção de matar-me no meu carro e fazer tudo parecer um acidente. Mas ela veio à minha procura, encontrou-me num hotel barato e trouxe-me para casa. Todo o dinheiro acabara-se, mas ela ainda colocou-me num hospital de tratamento do alcoolismo. E engraçado, mas eu não fiquei grato. Fiquei zangado, confuso, muito assustado, e totalmente desinteressado dela sexualmente no primeiro ano de sobriedade. Eu ainda não sei se conseguiremos conviver, mas, conforme o tempo vai passando, as coisas estão ficando um pouco melhores.

A atração de Bart por Rita

Quando no primeiro encontro Bart embebedou-se e perdeu os sentidos, Rita, por achar que ele não devia sofrer, pareceu prometer a ele um descanso de sua precipitada corrida para a autodestruição. Por algum tempo agiu como se fosse seu dever protegê-lo da devastação causada pelo próprio vício, salvá-lo discreta e docemente. Essa atitude aparentemente protetora na verdade serviu para alongar mais o período em que seu parceiro poderia praticar o vício sem sentir as conseqüências; amparando-o e confortando-o, ela o ajudava a ficar mais tempo doente. Um viciado que pratica sua doença não procura por alguém para ajudá-lo a melhorar, ele

procura por alguém com quem possa permanecer doente, sem correr perigo algum. Rita foi perfeita por um tempo, até que Bart ficou tão doente que mesmo ela não conseguia desfazer o que ele fazia a si mesmo.

Quando ela foi ao encalço dele e colocou-o num programa hospitalar para alcoólatras, Bart começou a largar o álcool e a recuperar-se. Entretanto Rita ficara entre ele e a droga. Ela já não estava mais desempenhando o papel comum de confortá-lo e fazer tudo dar certo, e ele ressentiu-se com ela pela traição aparente e também por dar a impressão de ser tão forte quando ela se sentia tão fraca e desamparada.

Não importa quão mal remendamos a situação, cada um de nós precisa sentir que somos encarregados de nossa própria vida. Quando alguém nos ajuda, sempre nos ressentimos com a implicação da superioridade e força daquela pessoa. Além disso, um homem frequentemente necessita sentir-se mais forte que a parceira feminina para sentir-se sexualmente atraído por ela. Nesse caso, a ajuda que Rita deu a Bart, colocando-o num hospital, apenas tornou claro o quanto ele estava doente, e o gesto profundamente preocupado dela, portanto, enfraqueceu, pelo menos por algum tempo, a atração sexual dele por ela.

Além do aspecto emocional, pode haver também um fator psicológico importante operando nesse contexto, que deveria ser considerado. Quando um homem consome álcool e outras drogas da forma como Bart consumia, e depois pára, é provável que sua química corporal leve um ano ou mais para que possa reagir sexualmente de forma natural, sem a presença da droga em seu sistema. Durante esse período de ajustamento físico, o casal provavelmente tem uma dificuldade considerável em compreender e aceitar a falta de interesse dele e/ou sua incapacidade de operar sexualmente.

O oposto também pode ocorrer. Uma tendência sexual extraordinariamente forte poderá desenvolver-se no viciado recentemente livre da droga e sóbrio, talvez devido ao desequilíbrio hormonal. Ou, novamente, o motivo pode ser mais psicológico. Como diz um

jovem, em abstenção de álcool e outras drogas por algumas semanas: "Só através do sexo fico alto agora". Portanto, o sexo pode ser o substituto do uso da droga para aliviar a ansiedade característica da sobriedade recente.

A recuperação do vício e do "co-vício" (vício paralelo) é um processo extremamente complexo e delicado para um casal. Bart e Rita devem sobreviver àquela transição, embora tenham-se unido inicialmente porque suas doenças do alcoolismo e do co-alcoolismo os atraíram. Mas, para viver como um casal na ausência do vício ativo, devem caminhar separadamente por algum tempo, cada um deles enfocando sua própria recuperação. Cada um deles deve olhar para o seu interior e abraçar o eu que tanto tentaram evitar, amando um ao outro, dançando um com o outro.

Greg: 38 anos, livre da bebida e sóbrio há catorze anos, por intermédio dos Narcóticos Anônimos; atualmente casado e com dois filhos, e trabalhando como conselheiro de jovens drogados.

Encontramo-nos no parque certo dia. Ela lia um jornal esquerdista e eu apenas passeava sem destino certo. Era um sábado de verão, cerca de meio-dia, bastante quente e quieto.

Eu estava com 22 anos e deixara a faculdade no primeiro ano, mas continuava com planos para voltar. Fazia aquilo para que meus pais continuassem mandando-me dinheiro. Eles não conseguiam abandonar o sonho de que eu terminaria a faculdade e iniciaria uma carreira. Assim, financiaram-me por bastante tempo.

Alana era bem gorda, cerca de 18 a 22 quilos acima do normal, o que significava que ela não representava um perigo para mim. Se ela me rejeitasse, eu não me importaria, porque ela não era perfeita. Comecei a conversar com ela sobre o que ela lia, e foi fácil, desde o início. Ela riu bastante, o que me fez sentir como se fosse um rapaz charmoso e agradável. Contou-me da marcha de Mississipi e Alabama com Martin Luther King, e como fora trabalhar com todas aquelas pessoas que tentavam ser importantes.

Eu nunca tivera compromisso com nada, a não ser com divertir-

me. Embriagar-me e passar despercebido era meu lema, e eu era bem melhor em embriagar-me que em passar despercebido. Alana era muito ativa. Ela disse que adorava estar de volta à Califórnia, mas que às vezes sentia que não tinha o direito de estar tão confortável quando outras pessoas naquele país sofriam.

Ficamos sentados juntos no parque por duas ou três horas naquele dia, simplesmente deixando o tempo passar, falando um para o outro cada vez mais sobre como éramos. Depois de um certo tempo, voltei para a casa que dividia com uns amigos para embriagar-me, mas, quando chegamos, ela estava com fome. Ela comeu, limpou a cozinha, enquanto eu enchi a cara na sala. Havia música tocando e eu lembro-me que ela veio da cozinha com uma pasta de amendoim, bolachas e uma faca, e sentou-se bem perto de mim. Nós simplesmente ríamos e ríamos. Acho que naquele momento ambos permitimos ser vistos como viciados, da forma mais clara que jamais nos permitimos depois daquele dia. Então, não houve desculpas, apenas fomos autênticos. E ambos estávamos fazendo exatamente o que queríamos, e acháramos alguém que não nos repreendera por aquilo. Sem dizer uma só palavra, percebemos que daria certo ficarmos juntos.

Divertimo-nos várias vezes depois daquela, mas não acho que houve outra época em que tudo era muito fácil, quando ambos estávamos bastante livres de defesa. Os viciados são pessoas bastante defensivas.

Lembro-me de que costumávamos discutir bastante sobre se eu conseguiria fazer amor com ela sem estar embriagado. Ela estava certa de que era repulsiva, por ser gorda. Quando eu me embriagava antes de fazermos amor, ela achava que eu precisava fazer aquilo para poder tolerar. Na verdade, eu precisava embriagar-me para poder fazer amor com qualquer uma. Ambos tínhamos pouquíssima auto-estima. Era fácil para mim esconder-me atrás do vício dela, porque seu peso *mostrava* que havia um problema. Minha falta de motivação e o fato de minha vida não estar direcionada eram menos óbvios que aqueles 22 quilos a mais que ela carregava de um lado para o outro. Então, lá estávamos nós, discutindo sobre

eu poder amá-la apesar de ela ser tão pesada. Ela forçava-me a dizer que o que contava para mim era a pessoa que ela era interiormente e não como se parecia, e então havia paz por algum tempo.

Ela dizia que comia porque era muito infeliz. Eu dizia que bebia porque não conseguia fazê-la feliz. Dessa forma realmente doente, éramos perfeitas anulações um para o outro. Cada um de nós tinha uma desculpa para o que fazíamos.

Entretanto, na maioria das vezes fingíamos que não eram problemas de verdade. Afinal, muitas pessoas são gordas e muitas pessoas embriagam-se. Então, simplesmente ignorávamos tudo.

Em seguida, fui preso por posse de droga perigosa. Passei dez dias na prisão, e meus pais conseguiram um bom advogado, que me colocou numa clínica de aconselhamento como uma alternativa para mais tempo de prisão. Alana mudou-se de casa enquanto eu estava trancafiado aqueles dez dias. Fiquei furioso. Senti que ela me abandonara. Na realidade, brigávamos cada vez mais. Quando olho para trás agora, percebo que estava me tornando uma pessoa difícil de se conviver.

A paranóia que se desenvolve em pessoas que consomem drogas por qualquer período começara realmente a afetar-me. Além do quê, quase todo o tempo eu estava embriagado ou querendo embriagar-me. Alana interpretara tudo como algo pessoal, achando que, se ao menos ela fosse diferente, eu iria querer ficar mais tempo com ela, não embriagado todos os minutos. Ela pensava que eu a estava evitando. Droga, eu evitava a mim mesmo!

De qualquer forma, ela desapareceu cerca de dez meses, para acompanhar passeatas, penso eu. O conselheiro com quem me tratava insistiu que eu fosse às reuniões dos Narcóticos Anônimos. Já que precisava escolher entre a prisão e as reuniões, eu fui. Encontrei algumas pessoas que eu conhecia das ruas, e, após um certo tempo, começou a ficar evidente para mim que eu simplesmente apresentava problemas devido às drogas. Aquelas pessoas davam-se bem com a vida e eu ainda embriagava-me todos os dias. Então, eu parei de perder meu tempo com aquelas reuniões e perguntei

a um rapaz, em que eu confiava bastante, se ele poderia ajudar-me. Ele tornou-se meu padrinho no N. A., e eu telefonava para ele duas vezes ao dia, de manhã e à noite. Tudo isso exigiu de mim que eu mudasse o meu comportamento (amigos, festas, tudo), mas eu mudei. O aconselhamento ajudou, também, pois aquele conselheiro sabia de tudo por que eu teria de passar e prevenia-me. De qualquer forma, deu certo, e eu fui capaz de ficar longe das drogas e do álcool.

Alana retornou quando eu estava livre da bebida e sóbrio no N. A., há quatro meses, e logo de início foi a mesma coisa de antes. Tínhamos um jogo com que brincávamos juntos. O conselheiro chamava-o de "conspiração". Era a ráaneira de usarmos um ao outro para nos sentir bem ou mal conosco e, logicamente, para praticar nossos vícios. Eu sabia que me embriagaria se tivesse aquele tipo de comportamento com ela. Atualmente não somos nem amigos mais. Simplesmente não daria certo se não pudéssemos ser doentes juntos.

A atração de Greg por Alana

Greg e Alana compartilharam de um elo poderoso desde o início. Cada um tinha um vício que regulava sua vida, e, desde o primeiro dia que se encontraram, enfocaram o vício um do outro para diminuir, em comparação, a importância e a força do seu próprio. Então, durante o relacionamento, ambos permitiram um ao outro, algumas vezes sutilmente e outras não, permanecer doente, mesmo enquanto protestavam contra suas condições. Esse é um exemplo de relacionamento extremamente comum entre casais viciados, tanto na mesma substância quanto em substâncias diferentes. Eles utilizam o comportamento e os problemas um do outro para evitar enfrentar a seriedade de sua deterioração, e, quanto maior for esta, mais necessidade o parceiro tem de se proporcionar uma distração para ser até mais doente, mais obcecado e menos responsável.

Juntamente com essa dinâmica, Alana parecia a Greg solidária, posta a sofrer por algo em que acreditava. E esse aspecto sempre

exerce uma fascinação magnética para uma pessoa viciada, porque a predisposição ao sofrimento é um pré-requisito para o relacionamento com um viciado. Dá-lhe uma garantia de que ele não será abandonado quando as coisas inevitavelmente começarem a caminhar mal. Somente quando Greg foi cumprir pena na prisão, mesmo após longos meses de discussão, é que Alana encontrou forças para deixá-lo, embora temporariamente. Inevitavelmente ela retornou, pronta para começar novamente de onde pararam, como dois viciados praticantes.

Greg e Alana sabiam apenas como ser doentes juntos. Com o próprio vício de Alana, a comida, ainda fora de controle, ela apenas conseguiria sentir-se forte e saudável se Greg estivesse constantemente embriagado, da mesma forma que ele sentia que o uso da droga era friamente autocontrolado, comparado com a orgia de comida e o extremo excesso de peso de Alana. A recuperação de Greg tornou a falta de recuperação dela óbvia demais para eles continuarem sentindo-se confortáveis juntos. Ela teria precisado sabotar a sobriedade dele para que retornassem a um estado anterior aproveitável.

Erik: 42 anos; divorciado e casado de novo.

Eu estava divorciado há um ano e meio quando conheci Sue. Um instrutor da escola comunitária onde sou treinador de futebol forçara-me a ir à festa de inauguração de sua nova casa. Pois lá estava eu, domingo à tarde, sentado sozinho no quarto principal assistindo a um jogo, enquanto todos estavam na sala aproveitando a festa.

Sue entrou para deixar o casaco e cumprimentamo-nos. Ela saiu e voltou meia hora mais tarde para ver se eu ainda estava lá. Atormentou-me um pouco por eu enfiar-me no quarto do fundo com a televisão, e durante o comercial conversamos um pouco. Bem, ela saiu novamente e voltou com uma bandeja cheia de coisas boas que eles serviam lá fora, onde a festa estava acontecendo. Então, realmente pela primeira vez olhei para ela e percebi como ela era

bonita. Quando o jogo terminou, entrei na festa, mas ela fora embora. Descobri que era uma instrutora de meio período do departamento de inglês. Assim, na segunda-feira, visitei-a em seu escritório e perguntei se poderia retribuir os salgados que ela me trouxera.

Ela disse que sim, se pudéssemos ir a algum lugar sem televisão, e ambos rimos. Mas não foi realmente uma brincadeira. Não seria um exagero dizer, mas, quando conheci Sue, os esportes eram a minha vida. As coisas funcionam assim quando se é muito ligado a isso. Se você quiser, consegue dirigir toda a sua atenção para eles e não ter tempo para mais nada. Eu corria todos os dias. Preparava-me para maratonas, instruía meus jogadores e viajava com eles para os jogos, seguia os esportes na TV e treinava.

Mas eu era solitário, também, e Sue era muito atraente. Desde o início ela prestava bastante atenção em mim quando eu queria, e além disso não interferia no que eu queria ou precisava fazer. Ela tinha um filho, Tim, de seis anos, e eu gostava dele também. Seu ex-marido não vivia naquele Estado e raramente via o garoto, de forma que foi fácil para eu e ele sermos amigos. Eu sentia que Tim queria estar perto de um homem.

Sue e eu nos casamos um ano após nosso encontro, mas logo as coisas começaram a dar errado entre nós. Ela queixava-se que eu nunca prestava atenção a ela ou a Tim, que eu sempre saía e que, quando eu estava em casa, a única coisa com que me importava era assistir aos esportes na TV. Eu, por meu lado, queixava-me que tudo o que ela fazia era incomodar-me e que ela sabia como eu era quando conheceu-me. Se não gostava, o que estava fazendo comigo? Muitas vezes eu ficava furioso com Sue, mas não me zangava com Tim, e sabia que a forma como brigávamos magoava o garoto. Embora jamais admitisse na época, Sue estava certa. Eu a evitava e a Tim. Os esportes proporcionavam-me algo para fazer, algo do que falar e algo para pensar que fosse seguro e confortável. Eu crescera numa família onde o esporte era o único assunto que se podia discutir com meu pai, a única forma de conseguir a

atenção dele. O esporte era tudo o que eu sabia com respeito a ser um homem.

Bem, Sue e eu estávamos a ponto de nos separar, brigávamos muito. Quanto mais ela me pressionava, mais eu me desentendia com ela e escapava para a minha corrida diária, para os jogos de futebol ou qualquer outra coisa. Então, certa tarde de domingo, os times Miami Dolphins e os Oakland Raiders estavam jogando quando o telefone tocou. Sue saía com Tim, e lembro-me de como fiquei aborrecido pela interrupção, por ter que levantar-me e deixar a TV. O telefonema era de meu irmão, dizendo que meu pai tivera um ataque de coração e morreria.

Fui ao funeral sem Sue. Brigávamos tanto que eu quis ir sozinho, e estou feliz por tê-lo feito. Voltar para lá, mudar toda a minha vida. E lá estava eu, no funeral de meu pai, sem nunca ter sido capaz de falar com ele, e à beira do segundo divórcio porque eu não sabia como relacionar-me com minha esposa, também. Senti que estava perdendo demais, e eu não conseguia entender por que tudo aquilo acontecia a mim. Eu era uma pessoa boa, trabalhava bastante, nunca feri ninguém. Sentia-me totalmente só e com pena de mim mesmo.

Voltei do funeral com meu irmão mais novo. Ele não conseguia parar de chorar. Falava incessantemente de como agora era tarde, de como ele nunca se aproximara de nosso pai. E mais tarde, já em casa, todos falavam de papai, como se faz após um funeral, e as pessoas faziam aquelas brincadeiras sobre papai e o esporte, quanto ele gostava daquilo, como ele estava sempre assistindo-os pela televisão. Meu cunhado, tentando ser engraçado, disse: "Sabe, é a primeira vez que eu venho a essa casa e a TV não está ligada e ele não está assistindo a um jogo". Olhei para meu irmão e ele voltou a chorar, não com tristeza, mas com amargura. De repente, percebi o que meu pai fizera toda a vida dele e o que eu estava fazendo, também. Exatamente como ele, não deixava que ninguém se aproximasse de mim, conhecesse-me, falasse comigo. A televisão era minha armadura.

Fui para fora com meu irmão e saímos juntos de carro em dire-

ção ao lago. Sentamo-nos lá por bastante tempo. Enquanto eu o ouvia falar sobre quanto ele esperara que papai o notasse, comecei realmente a ver-me pela primeira vez, percebendo quanto me tornara parecido com meu pai. Pensei em meu enteado, Tini, sempre esperando como um filhote triste que eu lhe desse parte do meu tempo e da minha atenção e como eu me mantivera ocupado demais para ele ou para sua mãe.

Na viagem de volta para casa, pensei o tempo todo sobre o que eu gostaria que as pessoas dissessem de mim quando eu morresse, e aquilo me ajudou a perceber o que eu teria que fazer.

Já em casa, com Sue, falei honestamente, talvez pela primeira vez em toda a minha vida. Choramos juntos e chamamos Tim para juntar-se a nós, e ele chorou também.

Depois daquilo, tudo ficou maravilhoso por algum tempo. Fazíamos coisas juntos, como andar de bicicleta e fazer piqueniques. Saíamos de casa e recebíamos amigos. Foi difícil para mim desistir dos esportes, mas tive que abandonar tudo quase que imediatamente por algum tempo para ter as coisas em perspectiva. Eu realmente queria aproximar-me das pessoas que eu amava, e não morrer, e deixar as pessoas com os mesmos sentimentos que meu pai nos deixara.

Mas aconteceu de ser mais difícil para Sue do que para mim. Após alguns meses terem-se passado, ela disse que aceitaria um emprego de meio expediente nos fins de semana. Eu não pude acreditar. Era o tempo que tínhamos para ficarmos juntos. Agora tudo estava se invertendo; ela estava fugindo de mim! Ambos concordamos em conseguir ajuda.

No aconselhamento, Sue admitiu que todo o tempo que passávamos juntos estava deixando-a louca, que ela sentiu que não sabia como ficar comigo. Ambos falamos sobre como era difícil ficar realmente com uma outra pessoa. Embora ela me atormentasse pelo meu antigo comportamento, agora se sentia desconfortável quando eu lhe dava atenção. Ela não estava acostumada com aquilo. O pouco que teve de carinho de uma família foi comigo. O pai dela, um comandante de navio, estava sempre longe, e a mãe gostava

que fosse daquele jeito. Sue crescera solitária, sempre querendo estar próxima de alguém. Porém, quando sentiu essa minha proximidade, ela não soube como agir.

Ficamos no aconselhamento por algum tempo, e, com a sugestão do terapeuta, juntamo-nos à Associação da Família Adotiva. Devido ao fato de eu Tim ficarmos mais próximos, Sue teve problemas em deixar-me educá-lo. Ela sentia-se desconsiderada e sentia-se perdendo o controle sobre ele. Mas eu sabia que tinha de estabelecer meus próprios limites com Tim se realmente íamos manter um relacionamento.

Estar naquela associação ajudou-me mais do que qualquer coisa. Eles promoviam reuniões de grupo para famílias como a nossa. Foi muito bom, para mim, saber dos conflitos de outros homens com seus sentimentos. Ajudou-me a continuar falando sobre meus sentimentos com relação a Sue.

Ainda conversamos e ainda estamos juntos, aprendendo como nos aproximar e a confiar um no outro. Nenhum de nós é tão bom nisso quanto gostaríamos de ser, mas continuamos praticando. É um jogo inteiramente novo para nós dois.

A atração de Erik por Sue

Erik, solitário na isolamento imposta por ele mesmo, ansiava por ser amado e ter importância, sem correr o risco da proximidade. Quando Sue aproximou-se dele no dia em que se conheceram, tacitamente demonstrando a aceitação ao seu principal meio de fuga, sua obsessão por esporte, Erik imaginou que encontrara realmente a mulher ideal, que se importaria com ele e ao mesmo tempo o deixaria em paz. Apesar de Sue queixar-se sutilmente de sua desatenção, sugerindo claramente que o primeiro encontro fosse longe de uma TV, ele ainda supôs corretamente que ela tivesse grande tolerância com relação à distância. De outra forma, ela o teria evitado em primeiro lugar.

Na realidade, a falta de capacidade de Erik de relacionar-se socialmente e sua falta de habilidade em relacionar-se emocionalmente

foram elementos atrativos para Sue. A indelicadeza de Erik tanto agradava a Sue como assegurava a ela que ele não seria capaz de aproximar-se de outras pessoas, inclusive outras mulheres, e aquilo era importante. Sue, como muitas mulheres que amam demais, temia profundamente o abandono. Melhor estar com alguém que não satisfazia exatamente suas necessidades mas a quem não perderia, que estar com alguém mais amável e digno de amor, que poderia deixá-la para ficar com outra pessoa qualquer.

Além disso, a isolamento social de Erik proporcionava a ela o que fazer, servir de ponte sobre o abismo que se colocava entre ele e outras pessoas. Ela poderia interpretá-lo e às suas idiossincrasias para o resto do mundo, atribuindo a retração dele ao contato social mais à timidez que à indiferença. Falando claramente, ele *precisava* dela.

Sue, por outro lado, estava se deixando levar por uma situação que seria uma réplica de todos os piores aspectos dos anos de infância: a solidão, a espera desejosa de amor e atenção, a profunda decepção e, finalmente, o desespero irado. Quando ela tentava forçar Erik a modificar-se, seu comportamento apenas confirmava os medos dele de relacionamentos e fazia-o retrair-se ainda mais.

Mas Erik realmente modificou-se dramaticamente, devido a uma série de acontecimentos profundamente alterantes em sua vida. Ele tornou-se disposto a enfrentar seu monstro, seu medo da proximidade, para evitar tornar-se uma outra versão do pai frio e inacessível. Um fator importantíssimo no seu comprometimento em modificar-se foi a forte identificação com o pequeno e solitário Tim. Mas sua mudança provocou a dos demais membros da família. Sue, que de ignorada e evitada passou a se ver alvo de carinho e atenção, foi forçada a enfrentar seu próprio desconforto ao receber o que tanto almejava. Teria sido fácil para Sue e Erik parar nesse estágio, com os papéis trocados — o de quem procurava e agora era procurado, e o de quem evitava e agora era evitado. Poderiam simplesmente ter trocado os papéis, ter mantido a distância proscria e o nível de conforto entre eles. Mas Sue e Erik tiveram coragem de ir mais fundo, e tentar, com a ajuda de terapia e com o apoio de um grupo

compreensivo e empático, correr o risco de ficar mais próximos um do outro, como um casal, e de Tim, como uma família.

Não há forma de exagerar a importância dos conflitos iniciais para nós todos. Como terapeuta, o impacto que uma nova paciente causa em mim durante o primeiro encontro fornece-me algumas das informações mais importantes que receberei a respeito daquela pessoa. Através do que é dito, do que deixa de ser dito, e através de tudo mais que é revelado pela aparência física (postura, vestimenta, expressão facial, maneiras e gestos, tom da voz, olhar, atitude, estilo) retiro informações em abundância sobre como o paciente se comporta no mundo, principalmente sob tensão. Tudo ajuda a conseguir uma impressão subjetiva forte inegável, dando-me uma sensação intuitiva de como será trabalhar com aquela pessoa num relacionamento terapêutico.

Enquanto, como terapeuta, tento muito conscientemente processar a introdução da minha nova paciente na vida, um processo bem parecido, embora menos deliberadamente consciente, acontece quando duas pessoas se encontram. Cada uma delas tenta responder algumas perguntas sobre a outra, baseadas na riqueza de informação telegrafada automaticamente durante aqueles poucos momentos juntos. As perguntas que são feitas silenciosamente são simples: Será que você é uma pessoa com quem tenho algo em comum? Terei benefícios de alguma forma, cultivando uma amizade com você? Será que você é uma pessoa divertida?

Mas, freqüentemente, outras perguntas são feitas, dependendo de quem essas pessoas são e do que elas querem. Para todas as mulheres que amam demais, perguntas mais complexas residem sob as óbvias, racionais e práticas, perguntas que nos esforçamos ao máximo para responder, porque vêm do fundo de nós.

— Você precisa de mim? — pergunta secretamente a mulher que ama demais.

— Você cuidará de mim e resolverá meus problemas? — é a indagação silenciosa atrás das palavras de um homem que escolheria aquela mulher como companheira.

7. A bela e a fera

— EXISTEM MUITOS HOMENS — DISSE BELA
--- QUE SÃO MAIS MONSTRUOSOS QUE VOCÊ,
E EU PREFIRO VOCÊ, APESAR DE
SUA APARÊNCIA . . .

A BELA E A FERA

NAS HISTÓRIAS anteriores, mulheres expressaram uniformemente uma necessidade de ser servil, de ajudar os homens com quem se envolveram. Na verdade, a compulsão de serem prestativas a esses homens foi o ingrediente decisivo na atração que sentiram. Os homens, de forma correspondente, indicaram que estiveram procurando por alguém que os pudesse ajudar, que conseguisse controlar o comportamento deles, fazer com que se sentissem seguros, ou "salvá-los" — alguém que seria, nas palavras de um dos meus clientes, a "enfermeira".

Essa questão de mulheres redimindo homens através da doação de um amor abnegado, perfeito e que tudo consente, não é de forma alguma um tema moderno. Contos, incorporando as lições mais importantes da cultura que os cria e os perpetua, há séculos oferecem versões desse drama. Em *A Bela e a Fera*, uma jovem bonita e inocente conhece um monstro repulsivo e assustador. Para salvar a família da cólera dele, ela concorda em viver com o monstro. No final, ao conhecê-lo melhor, ela supera sua repugnância natural e até começa a amá-lo, apesar da figura animal. Logicamente, quando começa a amá-lo, acontece um milagre, e ele é libertado do aspecto monstruoso e devolvido à sua realidade, não apenas humana mas

príncipesca. Como príncipe restituído, ele é um parceiro agradecido e ideal para ela. Assim, o seu amor e aceitação por ele são muito bem recompensados na medida em que ela assume seu lugar ao lado dele para compartilhar uma vida de prosperidade abençoada.

A Bela e a Fera, como todas as histórias que há séculos são contadas e recontadas, incorpora uma moral espiritual profunda. Verdades espirituais são muito difíceis de se compreender, e mais difíceis ainda de serem postas em prática, porque sempre se chocam com valores contemporâneos. Assim, o conto costuma ser interpretado de forma a reforçar a tendência cultural, com o que se perde facilmente todo seu significado principal. Mais adiante, abordaremos a profunda lição espiritual que *A Bela e a Fera* contém. Mas primeiro devemos analisar a propensão cultural que esse conto *parece* ressaltar, a de que uma mulher consegue modificar um homem se o seu amor por ele for muito grande.

Tal crença, tão poderosa, tão difundida, permeia completamente nossa psique individual e grupai. A suposição cultural tácita de que podemos mudar uma pessoa para melhor, através da força de nosso amor, e que, se somos mulheres, é nossa obrigação fazê-lo, reflete-se constantemente em nossa fala e comportamento diários. Quando alguém com quem nos importamos não age ou não se sente como desejamos, tentamos ansiosamente encontrar maneiras de mudar o comportamento ou o humor daquela pessoa, normalmente com a bênção de outros que nos aconselham e que encorajam nossos esforços (Você já tentou?. . .). As sugestões podem ser contraditórias e numerosas, mas poucos amigos e parentes resistem a fazê-las. A atenção de todos está voltada a como ajudar. Até os meios de comunicação entram na história, não somente refletindo aquela crença mas também, com sua influência, reforçando-a e perpetuando-a, desde que a tarefa continue delegada às mulheres. Por exemplo, revistas femininas e certas publicações de interesse geral parecem sempre publicar artigos do tipo "como ajudar seu homem a tornai se. . .", enquanto artigos correspondentes, do tipo "como ajudar sua mulher a tornar-se. . ." realmente são inexistentes em revistas equivalentes para homens.

E nós, mulheres, compramos as revistas e tentamos seguir os conselhos, com esperança de ajudar o homem da nossa vida a transformar-se no que queremos e precisamos que ele seja.

Por que será que a idéia de transformarmos uma pessoa infeliz, doentia ou coisa pior em parceiro perfeito atrai tão intensamente a nós, mulheres? Por que esse conceito é tão tentador, tão persistente?

Para alguns, a resposta pareceria óbvia: incorporado à ética judaico-cristã está o conceito de ajudar aqueles menos afortunados que nós mesmos. Ensinam-nos que é nossa obrigação agir com compaixão e generosidade quando alguém está com problemas. Não julgar, mas ajudar; esse parece ser nosso dever moral.

Infelizmente, esses motivos virtuosos de forma alguma explicam completamente o comportamento de milhares de mulheres que escolhem como parceiros homens cruéis, indiferentes, abusivos, inacessíveis emocionalmente, viciados ou incapazes de ser amáveis e interessados. Mulheres que amam demais fazem essa escolha com base na compulsão de controlar aqueles que estão mais próximos dela. Essa necessidade de controlar as pessoas origina-se na infância, durante a qual muitas emoções opressivas são freqüentemente experimentadas: medo, raiva, tensão insuportável, culpa, vergonha, pena dos outros e de si mesma. Uma criança, crescendo em tal ambiente, seria destruída por essas emoções, a ponto de ser incapaz de conviver, a menos que ela desenvolvesse formas de proteger-se. Sempre, em suas armas de autoproteção, incluem-se um poderoso mecanismo de defesa, a *negação*, e uma motivação subconsciente igualmente poderosa, o *controle*. Todos nós, inconscientemente, empregamos mecanismos de defesa como a negação durante toda a vida, algumas vezes com relação a questões bastante triviais e outras vezes com relação a assuntos e acontecimentos de grande importância. De outra forma, teríamos que enfrentar fatos sobre quem somos e sobre o que pensamos e sentimos, coisas que não se ajustam à imagem idealizada de nós mesmos e às circunstâncias. O mecanismo da negação é útil principalmente para ignorarmos informações com as quais não queremos lidar. Por exemplo, não perceber

(negar) como uma criança está crescendo pode ser uma forma de evitar os sentimentos de que aquela criança um dia sairá de casa. Ou não ver e não sentir (negar) os quilos a mais que tanto o espelho quanto as roupas apertadas refletem, podem permitir a indulgência contínua em relação às comidas prediletas.

A negação pode ser definida como uma recusa a reconhecer a realidade em dois níveis: no nível do que está realmente acontecendo, e no nível do sentimento. Analisemos como a negação ajuda a preparar uma garotinha para crescer e tornar-se uma mulher que ama demais. Quando criança, ela provavelmente deve ter, por exemplo, um pai que raramente está em casa à noite devido a assuntos extraconjugais. Então ela diz a si mesma, ou outros membros da família dizem a ela, que ele está "ocupado no serviço", dessa forma ela nega que existe um problema entre seus pais ou que algo anormal está acontecendo. Isso impede que ela sinta medo com relação à estabilidade da família ou de seu próprio bem-estar. Ela também diz a si mesma que ele está trabalhando bastante, o que cria uma compaixão em vez da raiva e da vergonha que seriam sentidos se a realidade fosse encarada. Assim, a garotinha nega tanto a realidade quanto os sentimentos com relação à realidade, e cria uma fantasia com a qual é mais fácil viver. Com a prática, ela torna-se muito habilidosa em proteger-se da dor dessa maneira, mas ao mesmo tempo perde a capacidade de livre escolha sobre o que está fazendo. Sua negação opera automaticamente, espontaneamente.

Numa família desajustada existe *sempre* uma negação da realidade partilhada por todos. Não importa quão sérios sejam os problemas, a família não se torna desajustada, *a menos que* exista a negação operando. Além disso, se algum membro da família tentar ultrapassar essa negação por meio, por exemplo, da descrição da situação da família em termos precisos, o resto da família normalmente resistirá fortemente àquela percepção. Com freqüência, o ridículo será usado para colocar aquela pessoa na linha novamente, ou, se isso falhar, o membro renegado da família será excluído do círculo de aceitação, afeição e atividade.

Ninguém que esteja se utilizando do mecanismo de defesa da

negação escolhe conscientemente desligar-se da realidade, usar vendas com o intuito de parar de registrar exatamente o que outras pessoas estão dizendo ou fazendo. E também pessoa nenhuma, em quem a negação está operando, *decide* não sentir as próprias emoções. Tudo "simplesmente acontece", da mesma forma que o ego, na luta para proporcionar proteção contra conflitos, responsabilidades e medos opressivos, elimina informações que são problemáticas demais.

Talvez uma criança cujos pais discutem freqüentemente convide uma amiga para dormir em casa. Durante a visita da amiga, ambas as garotas são despertadas no meio da noite pela discussão alta dos pais. A visitante cochicha: "Puxa, seus pais são realmente barulhentos. Por que estão gritando dessa forma?"

A criança, embaraçada, acostumada a ficar acordada durante muitas daquelas discussões, responde vagamente: "Eu não sei", e permanece deitada numa autoconsciência aflita, enquanto a gritaria continua. A jovem convidada não tem idéia do que aconteceu para sua amiga passar a evitá-la logo após aquilo.

A convidada é afastada por ser testemunha do segredo de sua família, e, dessa forma, servir de lembrança do que a amiga preferia negar. Acontecimentos embaraçosos como a briga dos pais durante aquela visita são tão dolorosos que a filha se sente muito mais à vontade negando a verdade, e, assim, ela evita até com mais freqüência qualquer coisa ou qualquer pessoa que ameace destruir sua defesa contra a dor. Ela não quer sentir a humilhação, o medo, a raiva, o desamparo, o pânico, o desespero, a pena, o ressentimento, o desgosto. Mas, devido a essas emoções fortes e conflitantes serem os sentimentos com que teria que lutar se ela se permitisse sentir alguma coisa, *ela prefere simplesmente não sentir*. Essa é a origem da necessidade de controlar as pessoas e os acontecimentos em sua vida. Controlando o que se passa ao redor, ela tenta criar para si uma sensação de segurança. Nenhum choque, nenhuma surpresa, nenhum sentimento.

Qualquer pessoa, passando por uma situação desagradável, procura ter controle sobre si, tanto quanto é possível. Essa reação natural

torna-se exagerada entre membros de uma família doentia porque há muita dor. Lembre-se da história de Lisa, quando seus pais a pressionaram para tirar melhores notas na escola: existia uma certa esperança realista de que o rendimento escolar pudesse ser aperfeiçoado, mas pouca esperança de que o comportamento alcoólatra da mãe pudesse ser modificado; então, ao invés de encarar as implicações devastadoras da impotência da família com relação ao alcoolismo da mãe, eles preferiam acreditar que a vida da família melhoraria se — e quando — Lisa se saísse melhor na escola.

Lembre-se de que Lisa também tentava melhorar (controlar) a situação, "sendo boa". Seu bom comportamento não era de forma alguma uma expressão saudável da situação com a família e com o fato de estar viva. Muito pelo contrário. Cada coisinha que fazia sem que pedissem representava uma tentativa desesperada de retificar as circunstâncias intoleráveis da família, pela qual, enquanto criança, sentia-se responsável.

As crianças inevitavelmente carregam a culpa e a humilhação de problemas sérios que afetam sua família. Isso acontece porque, através da fantasia de onipotência, elas acreditam ser a causa das circunstâncias em que a família se encontra e ter o poder de mudar aquelas circunstâncias, para melhor ou pior. Como Lisa, muitas crianças infelizes são realmente culpadas pelos pais ou outros na família por problemas sobre os quais as crianças não têm controle algum. Mas, mesmo sem a culpa verbal de outros, uma criança assumirá uma grande parte da responsabilidade pelos problemas de sua família.

Não é fácil nem agradável para nós lançar dúvidas sobre um comportamento abnegado, do tipo "ser bom". Esforços para ajudar podem ser, na verdade, tentativas de controlar, e não motivações altruísticas. Eu vi essa dinâmica simples sucintamente representada por uma placa em porta de consultório, numa clínica onde eu já trabalhei. Em um círculo de duas cores, a metade superior representava um sol nascente de um amarelo vivo e a metade inferior era preta. A placa dizia: A AJUDA É O LADO ENSOLARADO DO CONTROLE. Serviu para lembrar tanto a nós, conselheiros,

como a nossos pacientes a necessidade de analisar constantemente os motivos que compõem a mudar as pessoas.

Quando esforços para ajudar são feitos por pessoas que vêm de passados infelizes, ou que vivem atualmente um relacionamento exaustivo, deve-se suspeitar sempre da necessidade de controlar. Quando fazemos por outra pessoa o que ela pode fazer para si própria, quando planejamos o futuro de outra pessoa ou suas atividades diárias, quando instigamos, aconselhamos, lembramos, advertimos ou persuadimos outra pessoa que não seja uma criança, quando não conseguimos tolerar no lugar dela as consequências de seus atos e assim tentamos mudá-los ou impedir suas consequências — isso é controlar. Nossa esperança é que, se podemos controlá-la, então podemos controlar nossos próprios sentimentos no que se refere a essa pessoa. E, logicamente, quanto mais nos esforçamos para controlá-la, menos somos capazes disso. Mas não conseguimos parar.

Uma mulher que pratica habitualmente a negação e o controle será impelida para situações que requerem esse tipo de comportamento. A negação, mantendo-a fora de contato com a realidade de suas circunstâncias e seus sentimentos com relação às circunstâncias, fará com que a mulher entre em relacionamentos carregados de dificuldade. Ela, então, empregará toda sua habilidade em ajudar/ controlar para tornar a situação mais tolerável, o tempo todo negando quão ruim a situação realmente é. A negação alimenta a necessidade de controlar, e o fracasso inevitável de controlar alimenta a necessidade de negar.

Essa dinâmica está ilustrada nas histórias seguintes, de mulheres que conseguiram uma boa compreensão de seu comportamento mediante o seu envolvimento com a terapia e também com outros grupos de apoio, quando requeridos pela natureza dos problemas. Elas são capazes de perceber seu comportamento auxiliador como realmente era, uma tentativa, subconscientemente motivada, de negar a própria dor através das pessoas mais próximas. A intensidade do desejo de cada mulher de ser prestativa ao parceiro indica muito mais uma necessidade do que uma escolha.

Connie: 32 anos; divorciada, com um filho de onze.

Antes da terapia, não conseguia lembrar-me de um único assunto sobre o qual meus pais brigavam. Tudo que conseguia lembrar era que eles brigavam constantemente. Todos os dias, todas as refeições, quase todos os minutos. Criticavam, discordavam, insultavam um ao outro, enquanto eu e meu irmão assistíamos. Papai ficava longe de nós, no trabalho ou em qualquer outro lugar, tanto quanto conseguia, mas cedo ou tarde ele voltava para casa e tudo começava novamente. Meu papel naquilo tudo era primeiramente fingir que não havia nada errado, e depois tentar distrair um deles ou ambos, sendo divertida. Eu tombava a cabeça para trás e abria um largo sorriso para eles, e fazia uma piadinha ou qualquer coisa tola em que eu pensava, para captar a atenção deles. Na realidade, eu estava morta de medo por dentro, mas estar amedrontada transformou-se em dar um bom show. Então eu fazia palhaçadas e brincava, e, em pouco tempo, ser divertida tornou-se um emprego de período integral. Pratiquei tanto quando eu estava em casa que, depois de um certo tempo, comecei a agir daquela forma em qualquer lugar, também. Eu estava sempre polindo meu comportamento. Basicamente, as coisas chegaram ao seguinte ponto: se algo estivesse errado, eu ignorava, e, ao mesmo tempo, tentava acobertar. A última frase resume o que aconteceu no meu casamento.

Conheci Kenneth na piscina do prédio onde morávamos quando eu tinha vinte anos. Ele era bem bronzeado, com uma aparência de surfista. O fato de estar interessado em mim o suficiente para querer viver comigo pouco tempo após nos conhecermos fez-me sentir que muita coisa boa esperava por nós. Além disso, ele era bem divertido, como eu. Assim, pensei que possuíamos tudo para sermos felizes juntos.

Kenneth era um pouco vago, indeciso quanto à sua carreira, quanto ao que queria fazer da vida, e eu dei a ele bastante encorajamento. Estava certa de que o ajudava a desenvolver-se, direcionando-o, e dando-lhe o apoio necessário. Desde o início, eu tomava realmente todas as decisões que nos diziam respeito como casal. Mas, mesmo

assim, ele de certa forma fazia as coisas como queria. Eu sentia-me forte e ele sentia-se livre para apoiar-se em mim. Era exatamente o que ambos precisávamos, eu acho.

Vivíamos juntos há três ou quatro meses quando uma antiga namorada dele ligou lá em casa. Ela ficou muito surpresa ao saber que eu estava vivendo com Kenneth. Disse-me que ele nunca mencionara o fato de estar envolvido com outra pessoa, apesar de ele vê-la no serviço pelo menos duas ou três vezes por semana. Percebi tudo ao notar que ela hesitava, tentando desculpar-se por ter telefonado. Bem, aquilo chocou-me um pouco, e eu pedi satisfações a Kenneth. Ele argumentou não ter achado importante dizer a ela. Lembro-me do medo e da dor que senti naquela ocasião, mas senti-me daquela forma só por um instante. Então, bloqueei aqueles sentimentos e tentei encarar a questão de um ponto de vista estritamente intelectual. Vi apenas duas alternativas: poderia brigar com ele ou deixar aquilo passar e não esperar que ele visse as coisas como eu as via. Escolhi a segunda alternativa, aliviada, e resolvi encarar a coisa toda como uma brincadeira. Eu prometera a mim mesma que jamais, *jamais*, brigaria da forma que meus pais brigavam. De fato, só o pensamento de zangar-me deixava-me literalmente nauseada. Por eu ter estado tão ocupada quando criança distraíndo todos e por não ousar sentir qualquer emoção forte, naquela ocasião sentimentos poderosos realmente me assustavam, deixavam-me sem equilíbrio. Além do mais, eu gostava de manter as coisas suaves. Assim, aceitei o que Kenneth disse e sepultei minhas dúvidas na sinceridade com que ele estava comprometido comigo. Casamo-nos poucos meses mais tarde.

Doze anos se passaram rapidamente e, um certo dia, por sugestão de uma amiga de trabalho, vi-me no consultório de um terapeuta. Eu pensava que ainda controlava totalmente a minha vida, mas minha amiga estava realmente preocupada comigo e insistiu que eu procurasse ajuda.

Eu e Kenneth estivéramos casados naqueles doze anos e eu achava que fôramos muito felizes, mas naquela ocasião estávamos separados por sugestão minha. A terapeuta procurou analisar a

situação. O que estivera errado? Falei sobre uma porção de coisas diferentes, e, no meio da minha divagação, mencionei que ele estivera saindo de casa à noite, inicialmente uma ou duas vezes por semana, depois três ou quatro, e finalmente, durante aproximadamente os cinco últimos anos, seis das sete noites da semana. Até que chegou o momento em que eu enxerguei que ele não desejava minha companhia e pedi-lhe para se mudar.

A terapeuta perguntou-me se eu sabia onde ele estivera todas aquelas noites, e eu respondi que não, que nunca perguntara a ele. Lembro-me de como ela pareceu-me surpresa. "Todas aquelas noites, durante todos aqueles anos, e você *nunca* perguntou?" Eu disse que não, nunca, afinal, eu pensava que os casais tinham que dar liberdade um para o outro. O que eu fazia, entretanto, era conversar com ele sobre como deveria passar mais tempo com nosso filho, Thad. Ele sempre concordava comigo, mas continuava a sair da mesma forma durante as noites, esporadicamente juntando-se a nós para fazermos algo juntos num domingo. Decidi vê-lo como uma pessoa mal orientada, que necessitava de sermões infinitos para mantê-lo na linha como bom pai. Nunca consegui admitir para mim mesma que ele fazia exatamente o que queria fazer e que eu não tinha como modificá-lo. Na realidade, as coisas tornaram-se cada vez piores através dos anos, apesar da maneira perfeita com que eu tentava me comportar. A terapeuta perguntou-me naquela primeira sessão o que eu pensava que ele fizera durante as horas que passava fora de casa. Eu fiquei aborrecida. Simplesmente não queria pensar naquilo, porque, se não pensasse, não me magoaria.

Agora sei que Kenneth era incapaz de ficar com apenas uma mulher, embora ele gostasse da segurança de um relacionamento contínuo. Dera-me milhares de indicações sobre seu comportamento, tanto antes quanto depois do casamento: em piqueniques da companhia, quando ele desaparecia por horas, ou em festas, quando começava a conversar com alguma mulher e depois deixavam a festa juntos. Sem mesmo pensar no que eu fazia naquelas situações, punha meu charme em funcionamento para distrair as pessoas do que acontecia e para mostrar a grande esportista que eu era. . . e talvez

para provar que eu merecia ser amada, que eu não era uma pessoa de quem um namorado ou marido quisesse afastar-se, se ele pudesse.

Passsei um bom tempo na terapia até ser capaz de lembrar que outras mulheres também tinham sido o problema com o casamento de meus pais. As brigas eram sobre as saídas de meu pai sem voltar para casa, e minha mãe, conquanto não dissesse claramente, sugeria que ele era infiel e, então, repreendia-o por negligenciar todos nós. Eu pensei que com isso ela o tivesse afastado, e decidi, muito consciente, que nunca agiria como ela. Assim, suportei tudo e esforcei-me em sorrir sempre. Foi o que me trouxe à terapia. Um dia após meu filho de nove anos ter tentado o suicídio, eu ainda estava sorridente e luminosa. Levei aquilo na brincadeira, o que realmente alarmou minha amiga no trabalho. Eu permanecera por muito tempo com aquela crença mágica de que, se eu fosse agradável e nunca me zangasse, tudo terminaria bem.

Considerar Kenneth mal orientado também foi um dos meus enganos. Eu passava sermões e tentava organizar sua vida, o que para ele era provavelmente um preço baixo a pagar para ter alguém que cozinhasse e limpasse enquanto ele fazia exatamente o que queria, sem ter de responder a pergunta nenhuma.

A negação de que algo estava errado era tamanha que eu não podia abandoná-la, até que consegui ajuda. Meu filho estava bastante infeliz, e eu simplesmente não queria reconhecer. Eu tentava despistá-lo, fazia piadas sobre o assunto, o que provavelmente o fazia sentir-se pior. Eu também recusava-me a admitir para qualquer pessoa conhecida que algo estava errado. Kenneth deixara a casa há seis meses e eu ainda não contara a ninguém que estávamos separados, o que também tornava as coisas difíceis para meu filho. Ele tinha que guardar aquele segredo também, e além disso esconder sua dor. Eu não queria falar sobre o assunto com ninguém, e, assim, não deixava Thad falar. Não percebia como ele precisava desesperadamente revelar o segredo. A terapeuta forçou-me realmente a contar para as pessoas que meu casamento perfeito acabara-se. Ah, como foi difícil admitir aquilo! Acho que a tentativa de

suicídio de Thad foi simplesmente sua maneira de dizer: "Ei, pessoal! Algo *está* errado!".

Bem, estamos melhor agora. Eu e Thad ainda fazemos terapia juntos e separadamente, aprendendo como conversar um com o outro e a sentir o que sentimos. Existe uma regra na minha terapia que me proíbe de fazer piada de qualquer coisa que surja durante aquela hora. É bastante difícil, para mim, abandonar aquela defesa e sentir o que acontece quando eu a abandono, mas estou bem melhor nisso. Quando vou a encontros, às vezes penso se esse homem ou aquele precisa de mim para endireitar alguns detalhezinhos de sua vida para ele, mas eu sei que é melhor não me perder nesse tipo de pensamento por muito tempo. Comentários bastante ocasionais sobre as necessidades doentias de "ajudar" são as únicas piadas que me permitem fazer na terapia atualmente. Sinto-me bem, rindo de como o comportamento foi doentio, em vez de rir para acobertar tudo que esteve errado.

Inicialmente, Connie usou o humor para distrair-se e distrair seus pais da realidade ameaçadora do relacionamento instável. Empregando todo seu charme e graça, ela conseguia desviar a atenção deles para si, e dessa forma parar com a briga, ao menos temporariamente. Cada vez que isso ocorria, ela sentia-se como a cola que mantinha os dois combatentes unidos, com toda a responsabilidade que aquele papel implicava. As tensões geraram em Connie a necessidade de controlar outras pessoas para sentir-se segura e protegida, e ela exercitava seu controle distraindo com humor. Ela aprendeu a ser extremamente sensível a sinais de fúria e hostilidade em pessoas que viviam a seu redor, e a afastar qualquer expressão desse tipo com uma sátira feita apropriadamente ou um sorriso calmante.

Ela era duplamente motivada a negar os próprios sentimentos: em primeiro lugar a idéia do rompimento potencial dos pais era amedrontadora demais para suportar; e, em segundo, quaisquer emoções próprias apenas dificultariam sua boa atuação. Em pouco tempo, ela negava os sentimentos automaticamente, da mesma forma

que procurava manipular e controlar as pessoas a seu redor. Sua excitação superficial indubitavelmente deixava algumas pessoas alheias, mas outras, como Kenneth, que só desejavam relacionar-se num nível superficial, eram atraídas por aquele estilo.

Uma indicação da grande capacidade de negação de Connie e do medo proporcional por trás disso é o fato de ela conseguir viver anos a fio com seus problemas crescendo cada vez mais, com Kenneth desaparecendo todas as noites, sem *nunca* questioná-lo sobre suas atividades ou sobre seu paradeiro durante aquelas ausências. Connie não queria saber, não queria brigar ou confrontar-se, e, principalmente, não queria sentir o velho terror da infância, pois, com a discórdia, todo o seu mundo desabaria.

Foi muito difícil fazer com que Connie se comprometesse com um processo terapêutico que exigia uma renúncia a sua defesa principal, o humor. Era como se alguém lhe pedisse para parar de respirar; até certo ponto, ela estava certa de que não sobreviveria sem aquela defesa. O apelo desesperado de seu filho para que ambos comesçassem a encarar a realidade dolorosa da situação quase não penetrara as defesas maciças de Connie. Ela vivia fora da realidade, quase a ponto de tornar-se realmente louca, e por muito tempo, na terapia, insistia em falar apenas sobre os problemas de Thad, negando que ela mesma possuísse algum problema. Acostumada a se comportar como "a mais forte", ela não deixaria aquela posição sem uma briga. Mas, aos poucos, ela tornou-se mais disposta a experimentar o pânico que vinha à tona quando não recorria à sátira, começou a sentir-se mais segura. Connie aprendeu que tinha, a seu dispor, como uma pessoa adulta, mecanismos de defesa muito mais saudáveis do que aqueles que utilizara tanto desde a infância. Ela começou a se questionar, a se confrontar e a se expressar, até mostrar suas necessidades. Aprendeu a ser mais honesta do que fora em muitos, muitos anos, consigo e com outros. E finalmente foi capaz de recuperar o humor, que agora incluía risadas saudáveis de si mesma.

Pam: 36 anos; divorciada pela segunda vez, mãe de dois filhos adolescentes.

Cresci num lar tenso e infeliz. Meu pai abandonara minha mãe antes de eu nascer, e ela tornou-se o que me parecia a "mãe solteira" original. Ninguém que eu conhecia tinha pais divorciados, e morando onde morávamos, numa cidade classe média nos anos 50, éramos forçados a nos sentir como uma excentricidade.

Eu esforçava-me bastante na escola e era uma criança muito bonita, de forma que os professores gostavam de mim. Isso ajudava muito. Ao menos academicamente eu conseguiria ter sucesso. Tornei-me a verdadeira empreendedora, tirando as notas máximas durante todo o primeiro grau. No segundo grau, a pressão emocional tornou-se tão intensa que eu não conseguia mais concentrar-me realmente. Assim, minhas notas começaram a decair, embora nunca ousasse me sair mal. Eu sempre tinha a sensação de que minha mãe estava desapontada comigo, e temerosa de que eu a embaraçasse.

Mamãe, uma secretária, trabalhava muito para nos sustentar, e eu percebo agora que ela estava exausta o tempo todo. Ela era também muito orgulhosa e devia ter profunda vergonha, acredito eu, de ser divorciada. Mamãe ficava muito incomodada quando outras crianças vinham à nossa casa. Éramos pobres, lutando para fazer com que o dinheiro desse para as despesas, e mesmo assim possuíamos uma necessidade incrível de manter as aparências. Bem, era fácil manter as aparências se as pessoas nunca vissem onde morávamos. Assim, nossa casa não era um lugar hospitaleiro, para dizer o mínimo. Quando amigas me convidavam para passar a noite com elas, minha mãe dizia: "Elas não te querem de verdade". Ela fazia aquilo em parte porque não queria ter que retribuir e recebê-las em casa, mas logicamente eu não percebia a situação quando era jovem; eu acreditava no que ela dizia, que eu não era uma pessoa com quem os outros gostavam de ficar.

Cresci acreditando que existia algo muito errado comigo. Eu não tinha certeza do que era, mas tinha algo a ver com ser inaceitável e indigna de amor. Não existia amor em casa, apenas obrigações.

O pior de tudo é que nunca podíamos falar sobre a mentira que vivíamos, tentando parecer melhores do que éramos quando estávamos lá fora, no mundo, mais felizes, mais prósperas, mais bem-sucedidas. A pressão para que nos comportássemos daquela forma era grande, mas era realmente implícita. Eu nunca pensei que conseguisse fazer aquilo. Tinha muito medo de que, a qualquer instante, tomar-se-ia claro que eu simplesmente não era tão boa quanto os outros. Enquanto eu sabia vestir-me bem e desempenhar-me bem na escola, sempre sentia-me uma fraude. Dentro de mim, sabia que eu era um completo fracasso. Se as pessoas gostavam de mim, era porque eu as enganava. Se me conhecessem melhor, afastar-se-iam.

Acredito que o fato de ser crescido sem um pai tornou as coisas piores, porque eu nunca aprendi como relacionar-me com homens de forma a dar e a receber. Eles eram animais exóticos, ameaçadores e fascinantes ao mesmo tempo. Minha mãe nunca falou sobre meu pai, mas o pouco que disse fazia-me sentir que ele não era nada de que se orgulhar; dessa forma, eu não fazia perguntas, pois tinha medo do que pudesse saber. Ela definitivamente não gostava muito dos homens, e insinuava que basicamente eram perigosos, egoístas e não confiáveis. Mas eu não conseguia deixar de achá-los fascinantes, começando pelos garotinhos do jardim da infância. Eu me esforçava bastante para descobrir o que faltava em minha vida, mas não sabia o que era. Devia ser o fato de querer ardentemente estar próxima de alguém, de dar e receber afeição. Eu sabia que homens e mulheres, maridos e esposas, deveriam amar um ao outro, mas minha mãe dizia-me, às vezes de forma sutil e outras não, que os homens não faziam as mulheres felizes, pois costumavam abandoná-las, fugir com suas melhores amigas, ou traí-las de outra forma. Essas eram as histórias que ouvia de minha mãe enquanto eu crescia. Eu provavelmente decidi bem cedo que encontraria para mim alguém que não me deixaria, que não conseguiria ir embora, talvez alguém que ninguém mais quisesse. Depois, acho que me esqueci que um dia tomara tal decisão. Simplesmente continuei a representação.

Eu jamais conseguiria colocar isso em palavras quando estava crescendo, mas eu só sabia ficar com alguém, principalmente do sexo masculino, se ele precisasse de mim. Assim, ele não me deixaria, porque eu o estaria ajudando e ele ficaria agradecido.

Sem surpresa alguma, portanto, meu primeiro namorado foi um aleijado. Ele sofrerá um acidente de automóvel e sua espinha fora quebrada. Usava suportes nas pernas e andava com uma muleta metálica. Eu costumava pedir a Deus, à noite, que me tornasse aleijada em vez dele. íamos a bailes juntos e eu permanecia sentada ao seu lado toda a noite. Bem, ele era um rapaz bastante agradável, e certamente uma garota apreciaria estar com ele apenas pela companhia. Mas eu tinha um outro motivo. Estava com ele por ser *seguro*; uma vez que eu estava fazendo-lhe um favor, eu não seria rejeitada e não me magoaria. Era como ter uma apólice de seguro contra a dor. Eu era verdadeiramente louca por aquele rapaz, mas agora sei que o escolhi porque, como eu, ele tinha algo de errado: seu defeito aparente. Assim eu poderia sentir-me à vontade com toda aquela dor e pena *dele*. Ele foi, sem sombra de dúvida, o namorado mais saudável que tive. Após ele, vieram delinquentes juvenis, homens fracassados, perdedores, entre outros.

Conheci meu primeiro marido quando eu tinha dezessete anos. Ele ia mal na escola e fora reprovado. Seu pai e sua mãe eram divorciados, mas ainda brigavam um com o outro. Meu passado, comparado com o dele, parecia *bom*! Eu podia relaxar um pouco, não sentir-me tão envergonhada. E, logicamente, sentia pena dele. Ele era bastante rebelde, mas eu acreditava que era porque nunca alguém realmente o compreendera antes de mim.

Além disso, eu possuía no mínimo vinte pontos de QI acima dele. E eu precisava daquela vantagem. Custou-me aquilo e até mais para que eu comesse a acreditar que estava à altura dele, e que ele não me deixaria por alguém melhor.

Todo o meu relacionamento com ele, nos doze anos em que estivemos casados, foi o de não aceitar o que ele era e tentar transformá-lo no que eu acreditava que ele deveria ser. Eu tinha certeza de que ele seria muito mais feliz, e se sentiria muito melhor con-

sigo mesmo, se simplesmente permitisse que eu mostrasse a ele como ser o pai de nossos filhos, como agir aos negócios, como relacionar-se com a família. Eu continuara os estudos, naturalmente, graduando-me em Psicologia. Minha própria vida estava fora de controle, tão pobre, e lá estava eu, estudando como cuidar de todos os outros. Para ser justa comigo mesma, eu realmente me esforçava para conseguir respostas, mas acreditava que a chave para minha felicidade era fazer com que *ele* se modificasse. Obviamente, precisava de minha ajuda. Ele não pagava suas contas e seus impostos. Não mantinha as promessas que fazia a mim e às crianças. Deixava os clientes dele enfurecidos, clientes que telefonavam para *mim* pelo fato de ele não ter completado serviços que iniciara.

Só fui capaz de deixá-lo no momento em que finalmente consegui ver quem ele era, em vez de quem eu queria que ele fosse. Passei os últimos três meses do casamento, não mais passando aqueles intermináveis sermões, mas apenas permanecendo quieta e assistindo. Foi quando percebi que não conseguiria viver com quem ele era. Todo o tempo, eu estivera esperando ser capaz de amar o homem maravilhoso em que ele conseguiria se transformar, acreditava eu, continuasse todos aqueles anos.

Entretanto, ainda não estava claro para mim que eu tinha a mania de escolher homens que não eram, em minha opinião, bons exatamente como eram, homens que eu considerava carentes da minha ajuda. Apenas dei-me conta daquilo após vários outros relacionamentos com homens impossíveis: um era viciado em bebida; o outro era homossexual; o outro impotente; e um deles, com quem eu finalmente mantive um longo relacionamento, era supostamente bastante infeliz no casamento. Quando aquele envolvimento chegou ao fim (desastrosamente), eu não consegui continuar acreditando que fora tudo falta de sorte. Eu sabia que deveria ter contribuído para o que acontecera a mim.

Naquela ocasião, eu era uma psicóloga diplomada, e, toda a minha vida girava em torno de ajudar as pessoas. Agora eu sei que meu campo de trabalho está repleto de pessoas como eu, que ajudam outras o dia todo no serviço e ainda sentem necessidade de "aju-

dar" em seus relacionamentos pessoais, também. Meu relacionamento com meus filhos resumia-se em lembrá-los de algo, encorajá-los, prepará-los e preocupar-me com eles. Era tudo o que eu sabia sobre o amor, tentar ajudar pessoas e preocupar-me com elas. Eu não tinha a menor idéia de como aceitar as pessoas como elas eram, provavelmente porque nunca me aceitara.

A vida prestou-me um grande favor nesse aspecto. Tudo desabou para mim. Quando meu relacionamento amoroso com o homem casado terminou, meus dois filhos estavam em maus lençóis com a lei, e minha saúde completamente esgotada. Eu simplesmente não conseguia mais cuidar de todos. O juiz que concedeu o *sursis* para meu filho foi quem me aconselhou a começar um tratamento para mim mesma. E eu fui capaz de ouvi-lo. Após todos aqueles anos na psicologia, ele foi a pessoa que, finalmente, tocou-me. Custou-me ter toda a minha vida desabada diante de meus olhos para que eu me analisasse, e analisasse a intensidade da minha própria auto-aversão.

Uma das coisas mais difíceis de enfrentar foi o fato de minha mãe realmente não querer a responsabilidade de criar-me, de não me querer e ponto final. Eu consigo entender agora, como uma pessoa adulta, como deve ter sido difícil para ela. Mas, com todas aquelas coisas que me dizia a respeito das pessoas não me quererem por perto, estava na verdade descrevendo *ela mesma*. E, enquanto criança, eu entendia até certo ponto, mas não conseguia enfrentar, acredito eu, e procurava ignorar aquilo. Em pouco tempo, eu ignorava bastante coisa. Não ouvia as críticas que ela fazia constantemente a meu respeito ou não percebia como ela ficava enfurecida se eu me divertia. Era ameaçador demais permitir que eu experimentasse toda a hostilidade que ela dirigia a mim. Então, parei de sentir, parei de reagir, e concentrei toda minha energia em ser boa e ajudar os outros. Enquanto eu estivesse preocupada com outras pessoas, nunca teria tempo de prestar atenção em mim mesma, de sentir minha própria dor.

Foi difícil superar meu orgulho, mas juntei-me a um grupo de auto-ajuda composto de mulheres que possuíam problemas pareci-

dos com relação aos homens. Era o tipo de grupo que normalmente eu estaria orientando profissionalmente, e lá estava eu, apenas uma humilde participante. Embora meu ego estivesse um pouco abalado, aquele grupo ajudou-me a analisar minha necessidade de dirigir e controlar os outros, e ajudou-me a parar com aquele comportamento. Comecei a me restabelecer. Em vez de preocupar-me com outra pessoa, finalmente estava cuidando de mim mesma. E havia muito que trabalhar comigo. Uma vez que comecei a não mais querer endireitar todos em minha vida, tive praticamente que parar de falar! Tudo que dissera por tanto tempo fora "prestativo". Foi um choque terrível, para mim, perceber quanto dirigia e controlava as pessoas. Alterar meu comportamento fez com que meu trabalho profissional se modificasse radicalmente. Agora eu me sinto capaz de ficar com pacientes de forma encorajadora, enquanto elas resolvem seus problemas. Antigamente, sentia uma enorme responsabilidade de resolvê-los. Agora, é mais importante que eu os compreenda.

Passou-se algum tempo, e então um homem agradável apareceu em minha vida. Ele realmente não precisava de mim. Não havia nada errado com ele. De início, senti-me bem desajustada, aprendendo a *estar* com ele, em vez de tentar transformá-lo completamente. Afinal, aquela tinha sido a maneira de me relacionar com as pessoas. Mas aprendi a não fazer nada além de simplesmente ser eu mesma, e parece que está dando certo. Sinto que minha vida começou a fazer sentido. E continuo reunindo-me com meu grupo para evitar voltar aos antigos hábitos. Às vezes, ainda tenho vontade de agir como antes, mas sei que é melhor não me deixar mais levar por aquela necessidade.

Qual é a relação que tudo isso tem com negação e controle?

Pam iniciou o processo negando a realidade da raiva e hostilidade da mãe para com ela. Não se permitiu sentir o que significava ser um objeto malquisto, ao invés de ser uma criança amada na família. Ela não se permitiu sentir nada, e ponto final, pois doía demais. Mais tarde, essa inabilidade de distinguir e experimentar

suas emoções a tornaria capaz de envolver-se com os homens que ela escolhia. Seu sistema de advertência emocional, que de outra forma a afastaria deles, era ineficaz no início de cada relacionamento, devido à negação altamente desenvolvida. Uma vez que, emocionalmente, ela não conseguia sentir o que era estar com aqueles homens, conseguia considerá-los apenas carentes de sua compreensão e de sua ajuda.

A maneira de Pam desenvolver relacionamentos, nos quais seu papel era compreender, encorajar e aperfeiçoar o parceiro, é uma fórmula freqüentemente empregada por mulheres que amam demais, e no geral produz exatamente o efeito oposto do esperado. Ao invés de um parceiro agradecido e leal, que fica ligado a ela pela devoção e dependência, tal mulher percebe logo que possui um homem cada vez mais rebelde, ressentido e crítico para com ela. Sem considerar a própria necessidade de manter a autonomia e o auto-respeito, ele pára de vê-la como a solução de todos os seus problemas, e, ao invés disso, faz dela a fonte de muitos problemas, se não da maioria deles.

Quando isso acontece, e o relacionamento se desintegra, a mulher mergulha num sentimento mais profundo ainda de fracasso e desespero. Se ela não consegue nem fazer com que uma pessoa carente e inadequada a ame, como poderia ganhar e manter o amor de um homem mais saudável e mais apropriado? Isso explica por que freqüentemente tais mulheres, após terminarem um relacionamento ruim, iniciam um até pior: porque se sentem cada vez mais inúteis com cada fracasso.

Também torna claro como será difícil para aquela mulher mudar seu comportamento, a menos que consiga um entendimento da necessidade básica que a dirige. Pam, como muitas outras mulheres nas profissões que se propõem a ajudar, usou sua carreira para apoiar seu frágil senso de valor. Ela podia relacionar-se apenas com a indigência de outros, incluindo suas pacientes, seus filhos, seus maridos e outros parceiros. Em todos os campos da vida, ela procurava formas de evitar sentir o grande senso de inferioridade e inadequação. Foi apenas quando Pam começou a experimentar as

propriedades poderosas de cura da compreensão e da aceitação obtidas de pessoas *iguais* a ela no grupo, que sua auto-estima aumentou, para que pudesse começar a relacionar-se saudavelmente com outros, inclusive com um homem saudável.

Celeste: 45 anos; divorciada, mãe de três filhos que vivem fora do país com o pai.

Estive praticamente com mais de uma dúzia de homens na vida, e aposto que, analisando o passado, todos eles eram muito mais jovens do que eu, ou mentirosos, ou dependentes de droga ou álcool, ou homossexuais, ou loucos. Dúzias de homens impossíveis! Como os encontrei?

Meu pai era um capelão das Forças Armadas. Isso significava que ele fingia ser um homem amável e gentil em todos os lugares, exceto em casa, onde não se incomodava com ser coisa alguma, a não ser o que era, quero dizer, exigente, crítico e egoísta. Tanto ele quanto minha mãe acreditavam que nós, crianças, existíamos para ajudá-lo a acobertar sua máscara profissional. Tínhamos que parecer perfeitos, tirando sempre as notas mais altas, sendo cativantes para os outros e nunca arrumando problemas. Dada a atmosfera em casa, isso era simplesmente impossível. Podia-se sentir a tensão no ar, quando meu pai estava em casa. Ele e minha mãe não eram absolutamente íntimos. Ela estava furiosa o tempo todo. Não brigava em voz alta com ele, apenas baixinho, horivelmente exaltada. Toda vez que meu pai fazia algo que ela pedia, ele estragava as coisas de propósito. Certa vez, a porta da frente estava quebrada e ele consertou-a com pregos enormes, acabando com ela. Depois disso, todos nós aprendemos a deixá-lo em paz.

Quando se aposentou, ele ficava em casa todos os dias e todas as noites, sentado em sua cadeira, carrancudo. Não dizia muita coisa, mas só o fato de estar lá tornava a vida difícil para todos nós. Eu realmente o odiava. Naquela ocasião, não conseguia perceber que ele tinha problemas ou que nós tínhamos, também, pela forma que reagíamos contra ele e de como deixávamos que ele nos

controlasse com sua presença. Era uma competição contínua: quem controlaria quem? E ele sempre ganhava, passivamente.

De qualquer forma, há muito tempo eu já me transformara na rebelde da família. Eu era brava, exatamente como minha mãe, e a maneira de expressar minha braveza era rejeitando todos os valores que meus pais incorporavam, saindo daquilo e tentando ser o oposto de tudo e de todos na família. Eu acho que o que mais me enervava era o fato de parecermos tão normais por fora. Eu tinha vontade de gritar bem alto como minha família era horrorosa, mas ninguém parecia perceber aquilo. Minha mãe e minhas irmãs estavam dispostas a tomar-me como uma garota problemática, e eu dava margem para isso, desempenhando meu papel inteiramente.

Iniciei um jornal esquerdista quando estava cursando o colegial, que causou um bocado de problema. Em seguida, fui para a faculdade, e, tão logo tive oportunidade, deixei o país. Eu não pude ir para longe de casa o suficiente para me satisfazer. Externamente, eu estava bastante revoltada, mas internamente não havia nada além de confusão.

Minha primeira experiência sexual aconteceu quando estava na Europa. Foi com um jovem estudante africano. Ele estava ansioso por saber coisas sobre os Estados Unidos, e eu senti-me como sua mestra: mais forte, mais sábia, mais conhecedora do mundo. O fato de ele ser negro e eu branca causou uma tempestade. Eu não me importei; apenas reforçou a visão que tinha de mim mesma como rebelde.

Poucos anos mais tarde, ainda na faculdade, conheci um inglês e casei-me com ele. Era um intelectual de uma família próspera. Eu o respeitava muito. Além disso, ele tinha 27 anos e ainda era virgem. Mais uma vez, fui a professora, o que me fez sentir forte e independente. E com o controle da situação.

Permanecemos casados por sete anos, vivendo no exterior, e eu estava terrivelmente inquieta e infeliz sem saber o motivo. Então, conheci um jovem estudante órfão e iniciei um caso realmente tempestuoso com ele, durante o qual abandonei meu marido e filhos. Aquele jovem estivera envolvido sexualmente apenas com homens

até conhecer-me. Vivemos juntos por dois anos em seu apartamento. Ele também tinha amantes homens, mas eu não me importava. Experimentávamos todo tipo de relacionamentos sexuais, quebrávamos todas as regras. Era uma aventura para mim, mas, após um certo tempo, fiquei inquieta novamente, e o excluí de minha vida como amante, embora ainda hoje sejamos amigos. Após o envolvimento com ele, vieram vários envolvimento com alguns tipos realmente baixos. Todos eles, sem exceção, mudaram-se para minha casa. A maioria deles também pediu-me dinheiro emprestado, às vezes centenas de dólares, e alguns arrastaram-me para tramas ilegais.

Eu nem imaginava que tinha um problema, mesmo com tudo aquilo acontecendo. Uma vez que cada um daqueles homens estava tirando algo de mim, sentia-me como a forte, a responsável pelas coisas.

Voltei para os Estados Unidos e envolvi-me com um homem que provavelmente foi o pior de todos. Ele era tão alcoólatra que sofreria danos cerebrais. Tornara-se muito violento, raramente tomava banho, não trabalhava e cumpria pena por transgressões relacionadas à sua bebedeira. Fui com ele a um local onde ele participava de um programa para motoristas bêbados sentenciados, e o orientador sugeriu que eu conversasse com um dos conselheiros deles, porque estava claro que eu também tinha problemas. Podia estar claro para o orientador de sala dos motoristas bêbados, mas não para mim; eu achava que era o homem com quem eu estava que tinha todos os problemas, e que eu estava bem. Mas fui realmente a uma sessão de aconselhamento, e imediatamente uma mulher fez-me falar sobre como eu me relacionava com homens. Jamais analisara minha vida sob aquele aspecto. Decidi continuar com as sessões, e foi quando me ajudaram a ver o tipo de relacionamento que eu criara.

Eu bloqueara tanto os sentimentos, quando criança, que necessitava de todo o drama que aqueles homens me proporcionavam, apenas para sentir-me viva. Problemas com a polícia, envolvimento com drogas, tramas financeiras, pessoas perigosas, sexo doentio,

tudo se tornara "coisas da vida" para mim. Na verdade, mesmo com tudo aquilo, eu ainda não conseguia sentir muita coisa.

Permaneci no aconselhamento e comecei a fazer parte de um grupo de mulheres, por sugestão da conselheira. Lá, aos poucos, comecei a saber algumas coisas a meu respeito, a respeito da atração que sentia por homens doentios e inadequados, que eu queria dominar através dos esforços para ajudá-los. Apesar de ter feito análise na Inglaterra por vários anos, falando incessantemente sobre o ódio por meu pai e a raiva por minha mãe, jamais relacionara aquilo com minha obsessão por homens impossíveis. Embora sempre pensasse que a análise me beneficiava imensamente, jamais me ajudara a modificar meu comportamento. De fato, quando o examino, percebo que só piorei naqueles anos.

Agora, no aconselhamento e no grupo, à medida que melhoro, meus relacionamentos com homens ficam um pouco mais saudáveis, também. Pouco tempo atrás, envolvi-me com um diabético que se recusava a aplicar sua insulina, e lá estava eu, tentando ajudá-lo, com sermões sobre o perigo de não tomar a insulina, e com tentativas de lhe melhorar a auto-estima. Pode parecer engraçado, mas o envolvimento com ele foi um passo adiante! Ao menos ele não era um completo viciado. Mesmo assim, eu estava praticando minha tarefa familiar como mulher forte, responsável pelo bem-estar de um homem. Estou deixando os homens em paz por algum tempo, porque finalmente percebi que não quero tomar conta de um homem, e essa ainda é a única maneira que eu conheço de relacionar-me com eles. Os homens têm sido simplesmente a forma de eu evitar cuidar de mim mesma. Estou empenhando-me para aprender a me amar, a cuidar de mim, e para abandonar todos esses subterfúgios, porque é o que os homens têm sido em minha vida. Entretanto, é assustador, pois eu era muito melhor em cuidar deles do que sou em preocupar-me comigo mesma.

Mais uma vez, vimos os dois temas: negação e controle. A família de Celeste encontrava-se num caos emocional, mas aquele caos nunca foi reconhecido ou expresso abertamente. Mesmo sua revolta

contra as regras e normas da família referia-se apenas sutilmente ao núcleo da família profundamente problematizado. Ela gritava, mas nenhum membro da família ouvia. Na sua frustração e isolamento, ela bloqueou todos os sentimentos, com exceção de um: a raiva. Primeiramente, de seu pai, por não ter estado presente para ela; e do resto da família, por recusarem-se a reconhecer os problemas e a dor dela. Mas a raiva de Celeste era incerta; ela não compreendia que provinha de seu desamparo quanto a mudar a família que amava e de que precisava. Ela não conseguiria satisfazer nenhuma das necessidades emocionais de amor e segurança naquele ambiente. Assim, ela procurava por relacionamentos que pudesse controlar, com pessoas não tão educadas ou experimentadas, não tão afortunadas financeiramente ou bem colocadas socialmente como ela mesma. A necessidade intensa de Celeste de continuar com aquele padrão de relacionamento revela-se pela extrema inadequação do último parceiro, um alcoólatra quase arruinado que esteve bem perto de ajustar-se ao estereótipo do vagabundo de favela. E, mesmo assim, Celeste — brilhante, sofisticada, educada e conhecedora do mundo — não captou nenhum indício de quanto aquele concubinato era doentio, inapropriado. A negação dos próprios sentimentos e percepções, bem como sua necessidade de controlar o homem e o relacionamento, excederam bastante sua inteligência. Uma parte importante da recuperação de Celeste envolveu abandonar a análise intelectual de si mesma e de sua vida, e começar a sentir a dor emocional intensa que acompanhava o isolamento tamanho que ela sempre suportara. Seus envolvimento sexuais inúmeros e exóticos só foram possíveis porque ela sentia pouca ligação com outros seres humanos e com seu próprio corpo. Na realidade, os envolvimento realmente evitaram que ela corresse o risco de uma proximidade verdadeira com os outros. O drama e a agitação substituíam a intensidade ameaçadora da intimidade. A recuperação significava manter-se firme consigo mesma, sem um homem para desviá-la de seus propósitos, e sentir seus sentimentos, inclusive o isolamento doloroso. Também significava fazer com que outras mulheres, que compreendiam seu comportamento e sentimentos, considerassem válidos

seus esforços para modificar-se. Para Celeste, a recuperação exige que aprenda a relacionar-se com outras mulheres e a confiar nelas, como também a relacionar-se consigo mesma e a confiar em si mesma.

Celeste deve desenvolver um relacionamento com ela mesma para conseguir relacionar-se com um homem de forma saudável, e ainda tem muito que trabalhar nesse sentido. Basicamente, todos os seus encontros com homens foram meramente reflexos da raiva, do caos e da revolta dentro dela, e sua tentativa de controlar aqueles homens foi também uma tentativa de reprimir as forças interiores e os sentimentos que a dirigiam. Seu trabalho é consigo mesma, e, à medida que conseguir maior estabilidade interior, isso refletir-se-á nos relacionamentos com homens. Ela será incapaz de amar um homem e confiar nele, ou ser amada e acreditada por ele, até que aprenda a amar-se e a confiar em si mesma.

Muitas mulheres cometem o erro de procurar um homem para um relacionamento sem primeiramente desenvolver um relacionamento consigo mesmas; elas passam de homem para homem, procurando o que está faltando dentro delas. A procura deve iniciar-se em casa, dentro do eu. Ninguém poderá nos amar o suficiente para nos satisfazer se não nos amarmos, pois, quando em nosso vazio procuramos por amor, apenas encontramos mais vazio. O que manifestamos em nossa vida é o reflexo do que está bem dentro de nós: nossa crença em nosso próprio valor, em nosso direito à felicidade, no que merecemos na vida. Quando aquelas crenças se modificam, nossa vida também modifica-se.

Janice: 38 anos; casada, mãe de três filhos adolescentes.

Às vezes, quando as pessoas se esforçam bastante para manter as aparências por fora, é praticamente impossível mostrar a qualquer pessoa o que realmente acontece por dentro. É difícil até mesmo de se conhecerem. Anos e anos eu vinha escondendo o que acontecia em casa, enquanto encenava uma outra história em público. Ainda cedo, quando criança, na escola, comecei a assumir respon-

sabilidades, a candidatar-me a certos postos, a encarregar-me das coisas. Sentia-me maravilhosa. Às vezes, penso que poderia ter ficado para sempre no colégio. Lá, eu era uma pessoa que conseguiria ter sucesso. Eu era a anfitriã dos times de fora, capita da torcida organizada e vice-presidente dos sêniores. Robbie e eu fomos até condecorados o casal mais atraente do álbum anual. Tudo parecia bem.

Em casa, as coisas pareciam transcorrer normalmente, também. Meu pai era vendedor e ganhava bastante dinheiro. Tínhamos uma casa ampla e agradável, com piscina e quase tudo que queríamos em termos materiais. O que faltava, realmente, era a paz interior.

Meu pai ficava na estrada quase que o tempo todo. Ele adorava ficar em motéis, buscando mulheres em boates. Quando estava em casa, iniciava brigas terríveis com minha mãe. Daí, ela e quem quer que estivesse em casa no momento, tinha que ouvi-lo comparar mamãe com todas as outras mulheres que ele conhecia. Também brigavam fisicamente. Quando isso acontecia, meu irmão tentava apartá-los ou eu tinha que chamar a polícia. Era realmente terrível.

Quando ele voltava para a estrada, minha mãe normalmente tinha aquelas longas conversas comigo e com meu irmão, perguntando-nos se ela deveria abandonar papai. Nenhum de nós queria ser responsável por aquela decisão, apesar de odiarmos as brigas deles. Assim, evitávamos responder. Mas ela nunca conseguiu ir embora, porque tinha muito medo de perder o sustento financeiro que ele nos dava. Começou a ir bastante ao médico, e, em vez de deixar papai, começou a tomar pílulas para poder suportar a situação. Dessa forma, não se importava com o que papai fazia. Apenas ia para o quarto, tomava mais um ou dois comprimidos e ficava lá dentro com a porta fechada. Após trancar-se no quarto, eu tinha que assumir uma porção das responsabilidades dela, mas de certa forma eu não me importava. Era melhor do que ouvir a briga.

Na época em que conheci meu futuro marido, eu tinha muita prática em assumir coisas para outras pessoas.

Quando conheci Robbie, no primeiro ano do colégio, ele já apresentava problemas com a bebida. Até possuía um apelido, "Burgie", porque bebia bastante cerveja da marca Burgermeister. Mas aquilo

não me incomodava. Tinha certeza de que eu poderia tratar de quaisquer hábitos ruins que Robbie tivesse. Sempre diziam que eu era madura para a minha idade, e eu acreditava.

Havia algo tão doce em Robbie que fui imediatamente atraída para ele. Robbie lembrava-me um cocker spaniel, todo macio e atraente, com lindos olhos castanhos arregalados. Começamos a namorar quando deixei que seu melhor amigo soubesse que eu estava interessada nele. Praticamente preparei tudo. Senti que eu tinha que fazer aquilo acontecer porque ele era muito tímido. Namoramos firme daí em diante. Ocasionalmente ele não aparecia num encontro, e no dia seguinte desculpava-se bastante, sentindo muito ter sido levado pela bebida e ter-se esquecido. Eu passava-lhe um sermão, ralhava bastante com ele e finalmente o desculpava. Ele quase parecia grato por ter-me para mantê-lo na linha. Eu sempre fui para ele tanto uma mãe quanto uma namorada.

Costumava fazer a bainha de suas calças e lembrá-lo dos aniversários dos seus parentes, além de aconselhá-lo sobre o que fazer na escola e com sua carreira. Os pais de Robbie eram bons, mas tinham seis filhos. Seu avô, doente, também vivia com eles. Todos estavam um pouco dispersos com toda aquela pressão, e eu estava mais que disposta a compensar a atenção que Robbie não conseguia em casa.

Ele foi chamado para o Exército após já ter saído do colégio há alguns anos. Isso aconteceu durante a convocação antecipada para o Vietnã, e, se um jovem fosse casado, era dispensado do serviço. Eu não podia suportar a idéia do que aconteceria a Robbie no Vietnã. Eu poderia dizer que tinha medo que ele fosse ferido ou morto, mas, para ser honesta, tenho que admitir que eu tinha muito mais medo que ele amadurecesse lá e não precisasse mais de mim ao voltar.

Mostrei-me disposta a me casar com ele para afastá-lo do serviço, e foi o que fizemos. Casamo-nos quando ambos tínhamos vinte anos. Lembro-me de que ele embebedou-se tanto na recepção de casamento que eu tive de dirigir, na saída para a lua-de-mel. Foi uma grande piada.

Após nossos filhos nascerem, a embriaguez de Robbie tornou-se

pior. Ele dizia que necessitava escapar de toda aquela pressão e que nos casáramos muito jovens. Saía em viagens de pescaria, e passava várias noites fora, com os rapazes. Nunca fiquei zangada realmente, porque sentia pena dele. Cada vez que ele bebia, eu me desculpava com ele e esforçava-me mais ainda para tornar as coisas mais agradáveis em casa.

Acredito que podíamos ter continuado daquela forma para sempre, com as coisas um pouco piores a cada ano, se o fato de sua embriaguez não tivesse sido finalmente percebida no trabalho. Seus colegas de serviço e seu chefe puseram-no contra a parede, dando-lhe a escolha de tornar-se sóbrio ou perder o emprego. Bem, ele tornou-se sóbrio.

Foi quando começaram os transtornos. Durante todos aqueles anos que Robbie estivera bebendo e armando confusão, eu tive consciência de duas coisas: uma, ele precisava de mim; e outra, ninguém mais o toleraria. E fora a única maneira de sentir-me segura. Sim, eu tinha que tolerar muita coisa, mas aquilo não me importava. Eu viera de um lar onde meu pai fazia coisas piores que Robbie. Meu pai batia em mamãe e tinha uma porção de casos com mulheres que encontrava em botecos. Dessa forma, ter um marido que apenas bebia demais não era realmente tão difícil para mim. Além do quê, eu podia comandar a casa da forma como eu queria, e, quando ele realmente saía da linha, eu ralhava e chorava, e ele endireitava-se por uma semana ou duas. Na verdade, eu não queria mais do que aquilo.

Logicamente, não soube de nada disso até que ele tornou-se sóbrio. De repente, meu pobre e desamparado Robbie estava indo às reuniões do A. A. todas as noites, fazendo amigos, tendo conversas sérias ao telefone com pessoas que eu nem conhecia. Então, ele conseguiu para si um orientador no A. A., e era para aquele homem que Robbie voltava-se todas as vezes que tinha algum problema ou dúvida. Senti-me como se tivesse sido demitida do meu emprego, e fiquei furiosa! Para ser honesta, tenho que admitir que eu gostava muito mais da situação quando ele bebia. Antes da sobriedade, eu costumava ligar para o chefe dele com desculpas falsas, quando

Robbie estava bêbado demais para ir trabalhar. Eu mentia à sua família e a seus amigos sobre os problemas em que se metia no trabalho ou quando dirigia bêbado. Era eu, enfim, quem comandava sua vida. Agora, eu nem podia entrar na brincadeira. Todas as vezes que tinha que lidar com algo difícil, ele ligava para seu orientador, que sempre insistia que Robbie encarasse os problemas de cabeça erguida. Então, ele os enfrentava, fosse o que fosse, e depois ligava novamente para o orientador para fazer-lhe um relatório. Durante todo o processo, eu era posta à margem.

Embora eu tivesse vivido anos com um homem irresponsável, pouco confiável e bastante desonesto, foi somente quando Robbie já estava sóbrio por nove meses e melhorando em todos os campos, que percebemos haver mais brigas agora do que antes. O que me deixava mais zangada era que ele ligava para seu orientador do A. A. para descobrir como lidar *comigo*. Parecia que *eu* era a maior ameaça à sua sobriedade!

Eu preparava-me para entrar com um pedido de divórcio quando a esposa do orientador telefonou-me e perguntou se poderíamos nos encontrar para um cafezinho. Concordei, muito relutante, e ela simplesmente expôs a situação. Falou sobre como fora difícil para ela quando o marido tornou-se sóbrio, porque ela não conseguia mais governá-lo e governar todos os aspectos da vida conjunta. Falou de quanto ela ficara ressentida com as reuniões do A. A., e principalmente com o orientador do marido, e disse que considerava um milagre ainda estar casada, sem mencionar que eles eram realmente felizes. Disse que o Al-Anon a ajudara bastante, e insistiu para que eu fosse a algumas reuniões.

Bem, eu apenas ouvia pela metade o que era dito. Ainda acreditava que estava bem e que era Robbie quem devia-me muito por eu tê-lo tolerado todos aqueles anos. Sentia que ele procurava me tolerar, em vez de ir a reuniões o tempo todo. Não imaginava como era difícil para ele permanecer sóbrio, e ele não teria ousado dizer-me, porque eu diria a ele como fazê-lo, como se eu soubesse algo a respeito!

Naquela ocasião, um de nossos filhos começou a roubar e a ter

outros problemas na escola. Eu e Robbie fomos a uma associação de pais, e, de alguma forma, ficou-se sabendo que Robbie era um frequentador dos Alcoólicos Anônimos. A conselheira sugeriu abertamente que nosso filho fosse ao Alateen (uma associação para adolescentes, filhos de alcoólatras), e perguntou se eu estava no Al-Anon. Senti-me contra a parede, mas aquela mulher tinha bastante experiência com famílias como a nossa, e foi muito gentil comigo. Todos os nossos filhos começaram a frequentar o Alateen, mas eu ainda me mantinha longe do Al-Anon. Fui em frente com o processo de divórcio e mudei-me com meus filhos para um apartamento. Quando chegou a hora de acertar os detalhes, os garotos disseram-me serenamente que queriam viver com o pai. Fiquei arrasada. Após ter deixado Robbie, direcionara toda minha atenção para eles, e agora escolhiam o pai em vez de mim! Tive que deixá-los ir. Já estavam crescidos o suficiente para decidir por si mesmos. Aquilo deixou-me completamente só. E eu nunca ficara sozinha comigo antes. Fiquei aterrorizada, deprimida e histérica, tudo de uma só vez.

Após ficar alguns dias em total alheamento, telefonei para a esposa do orientador de Robbie. Eu queria culpar seu marido e o A. A. por toda a minha dor. Ela me ouviu gritar por um bom tempo. Então, ela veio até mim e sentou-se comigo enquanto eu só chorava e chorava. Levou-me a uma reunião do Al-Anon no dia seguinte, embora estivesse terrivelmente zangada e amedrontada. Comecei, vagarosamente, a perceber como eu estava doente. Fui às reuniões todos os dias durante três meses. Depois, fui de três a quatro vezes por semana por um bom tempo.

Sabe, naquelas reuniões aprendi de verdade a rir das coisas que eu levava tanto a sério, como tentar mudar os outros, e dirigir e controlar a vida de outras pessoas. E eu ouvia essas pessoas falando sobre como era difícil para elas cuidar de si próprias em vez de direcionarem toda a atenção para o alcoólatra. Aquilo servia para mim, também. Eu não tinha a mínima idéia do que necessitava para fazer-me feliz. Sempre acreditara que seria feliz tão logo todas as outras pessoas se aperfeiçoassem. Vi pessoas lá que eram simplesmente lindas, e algumas delas estavam com parceiros que ainda be-

biam. Elas aprenderam a abandonar os velhos hábitos e a progredir com suas próprias vidas. Mas eu também soube de todas elas como era difícil abandonar aqueles hábitos de cuidar de tudo e de todos, e de agir como mãe para com o alcoólatra.

Ouvi algumas dessas pessoas falarem sobre como superaram o problema da solidão, e o sentimento de vazio ajudou-me a encontrar meu caminho, igualmente. Aprendi a parar de sentir pena de mim mesma, e a ser grata pelo que a vida me dera. Em pouco tempo, já não chorava mais horas a fio, percebi que tinha muito tempo disponível, e assim consegui um emprego de meio expediente. Isso ajudou muito, também. Eu comecei a sentir-me bem por fazer algo completamente sozinha.

Nesse meio tempo, eu e Robbie já falávamos em voltar a viver juntos. Eu estava louca para voltar, mas seu orientador aconselhou-o a esperar mais um pouco. A esposa de seu orientador disse o mesmo para mim. Naquela ocasião eu não entendi o porquê, mas outras pessoas envolvidas no programa concordaram com ele, e então nós nos seguramos. Percebo agora por que aquilo foi necessário. Era importante, para mim, esperar até que eu me encontrasse interiormente antes de voltar com Robbie.

De início, eu estava tão vazia que parecia que o vento soprava através de mim. Mas, a cada decisão que eu tomava por mim mesma, aquele espaço vazio ia sendo preenchido aos poucos. Tive que descobrir quem eu era, do que eu gostava e do que não gostava, o que queria para mim e para minha vida. Não conseguiria saber aquilo a menos que eu ficasse um tempo sozinha, sem ninguém mais em quem pensar e com quem me preocupar, porque, quando alguém estava por perto, eu preferia dirigir a vida daquela pessoa em vez de viver a minha própria vida.

Quando começamos a pensar em reatar o casamento, eu flagrei-me telefonando para Robbie por qualquer motivo pequeno, querendo encontrá-lo e falar cada detalhe. Eu podia sentir-me regredindo cada vez que ligava para ele. Assim, quando eu precisava de alguém para conversar, ia às reuniões ou ligava para alguém que integrava o programa. Eu sabia que tinha que aprender a deixar as

coisas fluírem entre nós, em vez de intrometer-me o tempo todo e tentar forçar as coisas. A tendência a regredir foi terrivelmente difícil de superar. Acho que deve ter sido muito mais difícil, para mim, deixar Robbie em paz do que foi para ele deixar o álcool. Mas eu sabia que tinha de deixá-lo. De outra forma, eu teria mergulhado novamente nos velhos hábitos. É engraçado: finalmente eu compreendi que só estaria preparada para voltar ao casamento se eu *gostasse* de viver sozinha. Passou-se quase um ano, e, em certa ocasião, as crianças, Robbie e eu reatamos. Ele nunca quisera o divórcio, embora hoje eu não consiga entender por quê. Eu era muito reguladora de todos eles. De qualquer forma, eu melhorei, soltei-os mais, e atualmente vivemos realmente bem. Os garotos estão no Alateen, Robbie no A. A. e eu no Al-Anon. Acho que todos estamos mais saudáveis do que fomos porque todos vivemos cada um a nossa própria vida.

Há pouco o que acrescentar à história de Janice. Sua imensa necessidade de ser necessária, de ter um homem fraco e inadequado, e de controlar a vida daquele homem eram formas de negar e evitar o vazio inevitável do seu âmag, originário do tempo em que vivera com a família. Já se notou que crianças, em lares desajustados, sentem-se responsáveis pelos problemas da família e por solucioná-las também. Existem basicamente três maneiras nas quais essas crianças tentam "salvar" a família: sendo "invisíveis", sendo más ou sendo boas.

Ser invisível significa nunca pedir nada, nunca causar transtorno, nunca fazer qualquer tipo de exigência. A criança que escolhe esse papel evita escrupulosamente acrescentar qualquer peso à família já sobrecarregada. Ela fica em seu quarto ou confunde-se com o papel de parede; diz pouca coisa e se exprime em tom descomprornissado. Na escola, não vai bem nem mal — de fato, quase não é percebida. Sua contribuição para a família é não existir. Com relação à própria dor, ela é insensível, não sente nada.

Ser má é bancar a rebelde, a delinqüente juvenil, aquela que ergue

a bandeira vermelha. Essa criança sacrifica-se, concordando em ser o bode expiatório, o problema da família. Ela se faz o centro do sofrimento, da raiva, do medo e da frustração do grupo. O relacionamento dos pais pode ser desintegrador, mas ela fornece a eles um objeto seguro para que possam trabalhar para se aperfeiçoarem juntos. Eles se perguntam: "O que faremos com relação a Joanie?", em vez de: "O que faremos com relação ao nosso casamento?" E como a criança tenta "salvar" a família. E ela possui apenas um sentimento: a raiva, que acoberta sua dor e seu medo.

Ser boa é ser o que Janice foi, uma conquistadora no mundo, cujas realizações tinham o objetivo de redimir a família e preencher seu vazio interior. Parecer feliz, brilhante e entusiasmada serve para encobrir a tensão, o medo e a raiva. Parecer boa torna-se muito mais importante que sentir-se bem — ou mesmo sentir alguma coisa.

No final, Janice precisava adicionar à lista de realizações o fato de tomar conta de alguém, e Robbie, recriando o alcoolismo do pai dela e a dependência passiva da mãe, era uma alternativa plausível. Ele (e depois que saiu de casa, as crianças) tornou-se a carreira dela, seu objetivo e sua forma de evitar os próprios sentimentos.

Sem o marido e sem os filhos para quem direcionar a atenção, era inevitável um colapso, porque eles foram o principal meio pelo qual ela poderia evitar a dor, o vazio e o medo. Sem eles, seus sentimentos a oprimiam. Janice sempre se vira como pessoa forte, que ajudava, que encorajava e que aconselhava aqueles a seu redor. Todavia, seu marido e filhos, na verdade, ocupavam uma posição mais importante para ela do que ela para eles. Embora eles não possuíssem sua "força" e "maturidade", podiam sobreviver sem ela. Janice não sobrevivia sem eles. O fato de a família ter permanecido intacta deve-se muito à boa sorte deles de consultarem-se com um conselheiro experiente e à honestidade e sabedoria do orientador de Robbie e sua esposa. Cada uma dessas pessoas reconhecem que a doença de Janice era tão debilitante quanto a de Robbie, e sua recuperação tão importante quanto a dele.

Ruth: 28 anos; casada, mãe de duas filhas.

Eu sabia, mesmo antes de nos casarmos, que Sam possuía problemas com o desempenho sexual. Tentáramos fazer amor várias vezes, e nunca deu realmente certo, mas ambos achávamos que isso acontecia por não sermos casados. Tínhamos em comum convicções religiosas bastante fortes. De fato, conhecemo-nos em aulas noturnas numa faculdade religiosa e estivemos juntos por dois anos, antes de tentarmos ter relações sexuais. Naquela ocasião, estávamos noivos, com a data do casamento marcada. Assim, tomávamos a impotência de Sam como um desígnio de Deus para evitar que pecássemos antes do matrimônio. Eu achava que Sam era apenas um tímido, e que eu seria capaz de ajudá-lo a superar a timidez quando estivéssemos casados. Eu via as coisas com antecedência para, de certa forma, guiá-lo através delas. Mas não era assim que tudo se resolveria.

Na nossa noite de núpcias, Sam estava pronto para agir, e então perdeu a ereção. Perguntou-me baixinho: "Você ainda é virgem?". Eu não respondi de imediato, e ele disse: "Não pensei que você fosse". Depois, levantou-se, foi para o banheiro e fechou a porta. Ficamos chorando, um de cada lado daquela porta. Foi uma noite longa e desastrosa, a primeira de muitas outras que viriam.

Antes de conhecer Sam, eu fora noiva de um homem de quem eu nem gostava muito. Porém, ele me seduziu e depois daquilo eu senti que tinha que me casar com ele para me redimir. Mas ele se cansou de mim e foi embora. Eu ainda usava aliança quando conheci Sam. Acho que eu esperava ser celibatária para sempre após aquela experiência, mas Sam foi muito amável e nunca me pressionou sexualmente. Assim, eu me sentia segura e aceita. Percebia que Sam era até menos sofisticado e mais conservador que eu em termos de sexo, e aquilo me fazia sentir com o controle da situação. Aquele fato, juntamente com nossas convicções religiosas, certificava-me de que éramos perfeitos um para o outro.

Após nosso casamento, devido à minha culpa, assumi toda a responsabilidade para curar a impotência de Sam. Lia todos os livros

que encontrava, enquanto ele se recusava a olhar qualquer um deles. Eu guardava aqueles volumes na esperança de que ele os lesse. Mais tarde, descobri que ele lia todos, quando eu não estava por perto. Ele estava louco por uma resposta também, mas eu não sabia, pois Sam se recusava a falar sobre o assunto. Perguntava-me se eu estava disposta a sermos apenas amigos, e eu mentia dizendo que sim. O pior, para mim, não era a falta de sexo em nossa vida; eu não me importava muito com aquilo, de verdade. O que mais me incomodava era a minha culpa, pois eu tinha a sensação de que estragara tudo, desde o início.

Uma coisa que eu ainda não havia tentado era a terapia e eu perguntei a ele se estava disposto a ir também. Disse-me que não, absolutamente. Naquela altura, eu me tornara obcecada, com a sensação de que *eu* o privava da vida sexual maravilhosa que ele teria tido, se não tivesse se casado comigo. Eu sentia que provavelmente deveria existir algo que um terapeuta pudesse dizer-me, algo que ajudasse, algo que os livros não traziam. Naquela altura, eu estava desesperada para ajudar Sam. E eu ainda o amava. Percebo que boa parte de meu amor por ele naquela época era realmente uma combinação de culpa e dó, mas existia uma preocupação verdadeira por ele, também. Ele era um homem bom, doce e gentil.

De qualquer forma, fui à minha primeira consulta, com uma conselheira que fora recomendada pelo Planned Parenthood (uma espécie de associação de casais), por ser especializada em sexualidade. Disse a ela que estava lá apenas para ajudar Sam. Ela respondeu que não poderíamos ajudar Sam, porque ele não estava lá, no consultório, mas poderíamos tratar de mim, e perguntou como eu me sentia com respeito ao que estava e ao que não estava acontecendo entre mim e Sam. Eu não estava absolutamente preparada para falar sobre meus sentimentos. Aliás, eu nem sabia que tinha algum sentimento. Em nossa primeira hora de conversa, eu tentei, de todas as formas, dar o enfoque para Sam, e ela gentilmente trazia-o de volta a mim e a meus sentimentos. Foi a primeira vez que percebi como eu tinha a capacidade de me evitar, e, principalmente por ela ser tão honesta comigo, decidi vê-la novamente, embora não estivesse-

mos tratando do que, eu tinha certeza, era o *verdadeiro* problema: Sam.

Entre nossa segunda e terceira sessão, tive um sonho super-real e atormentador, no qual eu era perseguida e ameaçada por uma pessoa cujo rosto eu não conseguia ver. Quando contei o sonho à minha terapeuta, ela ajudou-me a entendê-lo, até que percebi que a figura ameaçadora era meu pai. Foi o primeiro passo num longo processo em que finalmente fui capaz de lembrar que meu pai freqüentemente molestava-me sexualmente, dos nove aos quinze anos. Eu sepultara completamente esse lado da minha vida, e, quando as lembranças começavam a voltar, eu as deixava passar pela minha consciência apenas um pouquinho, pois eram muito arrasadoras.

Meu pai freqüentemente saía de casa à noite e só voltava bem tarde. Minha mãe, para puni-lo, trancava-o do lado de fora do quarto naquelas noites. Ele teria que dormir no sofá, mas, após algum tempo, ele passou a vir para a minha cama. Ele me ameaçava para eu não contar nada a ninguém. Nunca contei, porque minha vergonha era grande. Tinha certeza de que era culpa minha o que acontecia entre nós. Em nossa família, nunca se discutia assuntos relacionados a sexo, mas, de certa forma, comunicava-se através de atitudes gerais que sexo era uma coisa suja. Certamente, eu sentia-me suja, e não queria que ninguém soubesse.

Consegui um emprego quando tinha quinze anos, trabalhando durante à noite, nos finais de semana e nas férias. Eu ficava fora de casa tanto quanto podia, e comprei uma trava para minha porta. Na primeira vez que tranquei meu pai fora do quarto, ele ficou lá, batendo na porta furioso. Eu fingi que não sabia o que estava acontecendo, e minha mãe acordou e perguntou o que ele estava fazendo. Ele disse: "Ruth trancou a porta!" e minha mãe falou: "E daí? Vá dormir!". Foi o fim de tudo. Sem perguntas por parte de minha mãe. Sem mais visitas por parte de meu pai.

Tive que criar muita coragem para colocar uma trava em minha porta. Tinha medo de que não funcionasse e que meu pai entrasse e se zangasse comigo por trancá-lo do lado de fora. Mas, mesmo

acontecendo aqui, estava disposta a continuar, a correr o risco de alguém saber o que estivera acontecendo.

Saí de casa para fazer faculdade aos dezessete anos, e conheci, aos dezoito, o homem de quem fiquei noiva. Eu dividia o apartamento com duas outras garotas, e, certa noite, elas receberam uns amigos que eu não conhecia. Fui para a cama cedo, mais para evitar a maconha que eles fumavam. Embora praticamente todos os alunos quebrassem as regras super-rígidas da escola sobre bebidas e drogas, eu nunca me acostumei realmente a ficar por perto ou a praticar aquilo. De qualquer forma, meu quarto ficava ao lado do banheiro, e ambos eram no final de um longo corredor. Um rapaz procurava pelo banheiro, e entrou em meu quarto por engano. Quando viu o que tinha feito, em vez de retirar-se, perguntou se poderia conversar comigo. Não consegui dizer não. É difícil de explicar, mas eu simplesmente não consegui. Bem, ele sentou-se na beirada da cama e conversou comigo. Disse-me que iria massagear minhas costas. Em pouco tempo, ele estava na cama fazendo amor comigo. E foi como eu acabei ficando noiva dele. Se fumava maconha ou não, eu não sei, mas acho que ele era quase tão conservador quanto eu, e acreditava, como eu, que ter relações sexuais significava termos que permanecer juntos. Vimo-nos por cerca de quatro meses, até que, como disse, ele simplesmente se foi. Conheci Sam um ano mais tarde. Então eu pressupus, devido a nunca termos falado sobre sexo, que o evitávamos por causa de nossas convicções religiosas. Não percebi que o estávamos evitando porque ambos estávamos muito magoados sexualmente. Eu gostava da sensação de ajudar Sam, de esforçar-me bastante juntamente com ele para superarmos nosso problema, para que eu pudesse engravidar. Gostava de sentir-me prestativa, compreensiva, paciente, e com o controle da situação. Qualquer coisa menor que aquele controle total teria revolido todas as antigas sensações de meu pai estar aproximando-se de mim.

Quando o que acontecera entre mim e meu pai começou a vir à tona na terapia, minha terapeuta insistiu bastante que eu freqüentasse reuniões da União de Filhas, um grupo de apoio para filhas cujos pais abusaram sexualmente delas. Resisti por bastante tempo,

mas no final acabei cedendo. E foi realmente uma bênção. Foi confortante e recuperador saber que existiam tantas outras mulheres que tiveram experiências parecidas e, freqüentemente, muito piores que as minhas. Muitas daquelas mulheres também se casaram com homens com problemas sexuais próprios. Aqueles homens formavam, também, um grupo de apoio, e de alguma forma Sam criou coragem de juntar-se a eles.

Os pais de Sam sempre foram obcecados em educá-lo para ser, como eles próprios diziam, um "garoto puro, limpo". Se ele ficasse com as mãos no colo na hora do jantar, os pais obrigavam-no a mantê-las em cima da mesa "onde podemos ver o que você está fazendo". Se ele ficava muito tempo no banheiro, eles esmurravam a porta e gritavam: "O que você está fazendo aí!" Era uma coisa constante. Procuravam por revistas em suas gavetas e por manchas em suas roupas. Ele tornou-se tão apavorado de ter qualquer sensação ou experiência sexual que, por fim, não conseguia sentir ou ter nada, mesmo que tentasse.

Conforme fomos melhorando, de certa forma a vida tornou-se mais difícil para nós como um casal. Eu ainda tinha uma necessidade enorme de controlar cada expressão de sexualidade de Sam (exatamente como seus pais fizeram), porque qualquer agressividade sexual por parte dele era muito ameaçadora para mim. Se ele me procurava espontaneamente, eu recusava, virava de lado ou saía e começava a falar ou a fazer alguma outra coisa para evitar que ele prosseguisse. Eu não suportava vê-lo apoiado sobre mim quando eu estava na cama, porque me fazia lembrar demais de como meu pai se aproximava de mim. Mas a recuperação dele exigia que se tornasse completamente responsável por seu corpo e seus sentimentos. Eu tive que parar de controlá-lo para que ele pudesse, literalmente, experimentar sua potencialidade. E, além disso, meu medo de ser oprimida era um grande problema também. Eu aprendi a dizer: "Estou ficando com medo agora", e Sam respondia: "O que você precisa que eu faça?" Normalmente, saber que ele se importava com meus sentimentos e que me ouvia era suficiente.

Resolvemos aquele aspecto fazendo com que cada vez um de nós

ficasse responsável pelo que acontecia entre nós sexualmente. Ambos poderíamos dizer não a qualquer coisa que não gostássemos ou que não quiséssemos fazer, mas, basicamente, um de nós preparava todo o ambiente para o encontro amoroso. Foi uma das melhores idéias que já tivemos, porque satisfazia à necessidade de cada um de nós. Tínhamos de ser responsáveis por nossos próprios corpos e pelo que fazíamos com eles sexualmente. Aprendemos de fato a confiar um no outro e a acreditar que podíamos dar e receber amor com nossos corpos. Também tínhamos nosso grupo apoiando-nos. Os problemas e sentimentos de todos eram tão semelhantes que realmente ajudavam a manter nossos conflitos em perspectiva. Certa noite, os dois grupos reuniram-se e passamos a noite discutindo nossas reações pessoais às palavras *impotente* e *frígida*. Houve lágrimas e risos, e muita compreensão e compartilhamento. Isso afastou de todos nós grande parte da vergonha e da dor.

Foi provavelmente porque eu e Sam já nos compreendíamos tanto àquela altura, e havia tanta confiança entre nós, que o lado sexual de nosso relacionamento começou a dar certo. Temos duas filhas lindas agora, e estamos muito felizes um com o outro. Para Sam, sou muito menos uma mãe e muito mais uma companheira. Ele está mais ativo, positivo. Afinal, não preciso mais esconder do mundo o segredo de sua impotência, e nem ele necessita ser assexuado para mim. Temos muitas escolhas agora, e escolhemos livremente um ao outro!

A história de Ruth ilustra um outro aspecto da negação e da necessidade de controlar. Como muitas outras mulheres que se tornam obceadas pelos problemas dos pais, Ruth, antes de casar-se com Sam, sabia exatamente quais eram os problemas dele. Dessa forma, ela não se surpreendeu com a incapacidade de desempenho sexual conjunto. De fato, aquele fracasso era uma espécie de garantia de que ela jamais teria de se sentir novamente sem o controle da própria sexualidade. Ela seria a iniciadora, a pessoa no controle, ao invés de ser a vítima, o que para ela era o único outro papel no sexo.

Mais uma vez, esse casal teve sorte em receber ajuda sob medida para seus problemas. Para ela, o grupo de apoio apropriado foi a União de Filhas, um ramo da Associação de Pais, organizado para ajudar a promover a recuperação em famílias nas quais ocorreram casos de incesto. Felizmente, um grupo correspondente fora organizado pelos maridos daquelas vítimas de incesto, e, nesse clima de compreensão, aceitação e compartilhamento de experiências, cada uma daquelas pessoas afetadas pôde mover-se prudentemente em direção a uma expressão sexual saudável.

Para cada mulher desse capítulo, a recuperação exigiu que ela enfrentasse a dor, passada e presente, que tentara evitar. Enquanto crianças, todas desenvolveram uma fórmula para sobreviver, que incluía a prática da negação e a tentativa de obter o controle. Mais tarde, quando adultas, aquelas fórmulas serviram doentamente a essas mulheres. De fato, suas defesas tornaram-se as principais contribuintes de sua dor.

Para a mulher que ama demais, a prática da negação, magnificamente expressa por "omitir as falhas dele" ou "manter uma atitude positiva", evita que notem o aspecto da cumplicidade, que percebiam como as falhas dele permitem a ela desempenhar seus papéis familiares. Quando sua vontade de controlar mascara-se em "ser prestativa" e "encorajar", o que é novamente ignorado é sua própria necessidade de superioridade e poder, implícita nesse tipo de interação.

Precisamos perceber que a prática da negação e do controle, sejam quais forem os nomes dados, definitivamente não enriquece nossas vidas ou relacionamentos. Ao contrário, o mecanismo da negação leva-nos a relacionamentos que dão margem ao restabelecimento dos antigos conflitos, e a necessidade de controlar mantém-nos lá, lutando para modificarmos outra pessoa, no lugar de nós mesmas.

Retornemos ao texto realçado no início do capítulo. Como se notou antes, o conto *A Bela e a Fera* sugeria um meio de perpetuar a crença de que uma mulher tem o poder de transformar um homem se ela apenas o amar devotadamente. Nesse nível de interpretação, o conto parece defender tanto a negação quanto o controle

como o método adequado para se alcançar a felicidade. Bela, amando o monstro amedrontador sem questionar (negação), sugere ter o poder de mudá-lo (controle). Essa interpretação *parece* correta, pois ajusta-se aos papéis sexuais ditados por nossa cultura. Entretanto, lembro a vocês que tal interpretação simplesmente faz perder o real significado dessa história, a qual perdurou não por reforçar os preconceitos da cultura de uma época e seus estereótipos, mas sim por incorporar uma lei metafísica importantíssima, uma lição vital de como viver nossas vidas bem e sabiamente. É como se a história contivesse um mapa secreto que, uma vez decifrado e seguido com bastante esperteza, levar-nos-ia a um rico tesouro escondido — nosso próprio "felizes para sempre". Esse aspecto, tão importante, de *A Bela e a Vera* é a *aceitação*.

Aceitação é a antítese de negação e controle. É a disponibilidade de perceber o que é a realidade e de permitir que esta atue, sem necessidade de mudá-la. E na realidade mora a felicidade, que emana não da manipulação das condições exteriores ou das pessoas mas do desenvolvimento de uma paz interior, mesmo diante de desafios e dificuldades.

Lembre-se: no conto, Bela não tinha necessidade alguma de que a Fera se modificasse. Ela o estimava de fato, aceitava-o como era e apreciava-o por suas qualidades. Bela não tentou fazer um príncipe de um monstro. Não disse: "Serei feliz quando ele não for mais um animal". Ela não sentiu pena dele por ser o que era e nem tentou modificá-lo. Eis aí a lição. Devido à atitude de aceitação, ele foi *libertado* para transformar-se em seu *eu*. E o simples fato de seu verdadeiro eu consistir num príncipe (e um parceiro perfeito para ela) demonstra simbolicamente que *ela* foi bem recompensada por ter praticado a aceitação. Sua recompensa foi uma vida farta e realizadora, representada por viver feliz para sempre com o príncipe.

A verdadeira aceitação de um indivíduo como ele é, sem a tentativa de modificá-lo através do encorajamento, manipulação ou coação, é uma forma de amor muito nobre, e difícilima de ser praticada pela maioria de nós. Na essência de todos os nossos esforços para modificar outra pessoa, está um motivo basicamente egoísta,

uma crença de que, através da mudança dela, tornar-nos-emos felizes. Não há nada errado em querer ser feliz, mas localizar a fonte daquela felicidade fora de nós mesmos, nas mãos de outra pessoa, significa evitar nossa capacidade e responsabilidade de mudar nossa própria vida para melhor.

Ironicamente, é a mesma prática da aceitação que permite que outra pessoa se modifique, se ela escolhe modificar-se. Analisemos como isso funciona. Se o parceiro de uma mulher é dedicado em demasia ao trabalho, por exemplo, e ela contesta e discute quanto às longas horas que ele passa fora de casa, qual é normalmente o resultado? Ele passa as mesmas horas, ou até mais, longe dela. sentindo-se justificado, por ter o direito de ficar longe para escapar das lamentações intermináveis dela. Em outras palavras, ralhando, contestando e tentando modificá-lo, ela, na verdade, faz com que ele acredite que o problema entre eles não é a sua dedicação ao trabalho, mas os resmungos dela — e, na realidade, sua compulsão de modificá-lo pode transformar-se num fator contribuinte tão grande para a distância emocional entre eles quanto a compulsão dele de trabalhar. Em suas tentativas de forçá-lo a ficar mais perto dela, ela está na verdade empurrando-o para bem mais longe.

Veneração ao trabalho é um sério desajuste, como são todos os comportamentos compulsivos. Funciona como uma finalidade na vida do marido, provavelmente protegendo-o contra a proximidade e a intimidade que ele teme, e prevenindo a aparição de uma série de emoções desagradáveis, principalmente ansiedade e desespero (veneração ao trabalho é uma das formas de se evitar alguém, empregada freqüentemente por homens provenientes de famílias desajustadas, da mesma forma como amar demais é um dos principais meios de fuga empregado por mulheres provenientes daquele tipo de família). O preço a ser pago é uma existência unidimensional que o impede de desfrutar muito o que a vida tem a oferecer. Mas apenas ele pode julgar que o preço é alto, e apenas ele pode escolher tomar quaisquer medidas ou correr quaisquer riscos necessários para modificar-se. A tarefa de sua esposa não é endireitar sua vida, mas melhorar a dela própria.

A maioria de nós tem capacidade de ser muito mais feliz e mais realizado como indivíduos do que percebemos. Com freqüência não lutamos por aquela felicidade porque acreditamos que o comportamento de *outra* pessoa está nos impedindo de fazê-lo. Ignoramos a obrigação de nos desenvolvermos, enquanto esquematizamos, manobramos e manipulamos outra pessoa para modificá-lo, e tornamo-nos zangados, desencorajados e deprimidos quando fracassamos. Tentar modificar uma pessoa é frustrante e deprimente, mas exercer o poder que temos de efetuar uma mudança em nossa própria vida é hilariante.

Para que a esposa de um adorador do trabalho fique livre para viver uma vida própria realizadora, sem considerar o que seu marido faz, ela deve passar a acreditar que o problema dele não é o dela, e que não é de seu poder, de seu dever ou de seu direito modificar o marido. Ela deve aprender a respeitar o direito dele de ser o que é, embora desejando que ele fosse diferente.

Quando ela aprender, estará livre — livre de ressentimentos por causa da inacessibilidade dele, livre da culpa por não ter sido capaz de modificá-lo, livre do peso de tentar mudar o que não consegue. Com menos ressentimento e menos culpa, começará a sentir grande afeição por ele, pelas qualidades dele, que ela aprecia realmente.

Quando abandonar a tentativa de modificá-lo e redirecionar sua energia para desenvolver seus próprios interesses, experimentará a felicidade e a satisfação, não importa o que ele faça. No final, ela provavelmente descobrirá que seus objetivos são compensadores o suficiente para que possa desfrutar uma vida própria, rica e gratificante, sem muito companheirismo da parte do marido. Ou, conforme tornar-se cada vez menos dependente dele para conseguir sua felicidade, poderá resolver que seu compromisso com um parceiro ausente não faz sentido e poderá escolher continuar sua vida livre do constrangimento de um casamento que não valha a pena. Nenhum desses caminhos será possível, se ela fizer questão absoluta que ele se modifique para se sentir feliz. Até que ela o aceite como ele é, estará paralisada como um desenho animado interrompido, espe-

rando que ele se modifique antes que ela possa começar a viver sua vida.

Quando uma mulher que ama demais desiste da companhia para modificar o homem amado, ele, então, passa a refletir sobre as consequências de seu próprio comportamento. Uma vez que ela, de frustrada e infeliz, torna-se cada vez mais animada com a vida, o contraste com a própria existência dele intensifica-se. É possível que ele resolva lutar contra isso, desfazendo-se de sua obsessão e tornando-se mais acessível física e emocionalmente. Ou então que resolva não lutar. Mas isso não importa. O fato é que, aceitando o companheiro exatamente como ele é, a mulher torna-se livre, de uma forma ou de outra, para viver a própria vida — feliz para sempre.

8. Quando um vício alimenta outro

EXISTE MUITA DOR NA VIDA, E TALVEZ A
ÚNICA QUE SE POSSA EVITAR SEJA A DOR
QUE VEM DE SE TENTAR EVITAR A DOR.
R. D. LAING

NA PIOR DAS HIPÓTESES, nós, mulheres que amamos demais, somos viciadas em relacionamento, "viciadas num homem", acostumadas à dor, ao medo e ao desejo. Como se isso não fosse ruim o suficiente, os homens podem não ser a única coisa a que estamos presas. Para bloquear os sentimentos mais profundos, provenientes da infância, algumas de nós também somos dependentes de substâncias viciosas. Na juventude ou mais tarde, na fase adulta, podemos começar a abusar de álcool, de outras drogas, ou, mais típico de mulheres que amam demais, de comida. Comemos em excesso ou deixamos de comer, ou ambos, para nos desligarmos da realidade, para distanciar-nos, e anoitecermos no grande vazio emocional dentro de nós.

Não são todas as mulheres que amam demais que também comem, bebem ou usam drogas em excesso, mas, para aquelas que fazem isso, a recuperação do vício de relacionamentos ruins deve andar lado a lado com a recuperação do vício de qualquer substância utilizada com abuso. A razão é a seguinte: quanto mais dependentes do álcool, drogas ou comidas, mais culpa, vergonha, medo e auto-ódio sentimos. Cada vez mais sozinhas e isoladas, acabamos nos tornando desesperadas pela confiança que um relacionamento com um

homem para fazer com que nos sintamos melhor. Por não conseguirmos nos amar, precisamos dele para nos convencer de que somos dignas de amor. Até dizemos a nós que, com o homem certo, não precisamos de tanta comida, ou tanto álcool ou tanta droga. Usamos o relacionamento da mesma forma que usamos a substância viciante: para afastar nossa dor. Quando um relacionamento nos desaponta, voltamo-nos até mais freneticamente à substância de que abusávamos, mais uma vez procurando alívio. Cria-se um círculo vicioso quando a dependência física de uma substância é aumentada pela tensão de um relacionamento doentio, e a dependência emocional de um relacionamento é intensificada pelos sentimentos caóticos engendrados pelo vício físico. Usamos o fato de não estar com o homem ou estar com o homem errado para explicar e desculpar nosso vício físico. Por outro lado, o uso contínuo de substância viciante permite-nos tolerar o relacionamento doentio, amortecendo nossa dor e roubando-nos a motivação necessária para nos modificarmos. Culpamos um pelo outro. E tornamo-nos cada vez mais presas a ambos.

Enquanto continuarmos tendendo a escapar de nós mesmas e a evitar nossa dor, permaneceremos doentes. Quanto mais nos esforçamos e quanto mais válvulas de escape perseguimos, mais doentes ficamos, combinando vícios e obsessões. No final, descobrimos que as soluções tornaram-se os problemas mais sérios. Precisando loucamente de alívio e não encontrando nenhum, às vezes podemos começar a ficar um pouco loucas.

— Estou aqui porque meu advogado me enviou. — Brenda quase cochichava ao fazer essa confissão, na época de nossa primeira consulta. -- Eu. . . eu. . . bem, peguei algumas coisas sem pagar e fui descoberta, e ele achou que seria uma boa idéia procurar alguém para aconselhar-me... — Continuou conspiradoramente: — Ele achou que seria melhor, quando eu voltasse para os tribunais, todos constatarem que estou conseguindo ajuda para resolver meus problemas.

Eu quase não tive tempo de concordar, pois ela apressou-se em completar:

— Exceto que, bem, eu não acho que realmente tenha algum problema. Peguei algumas coisas de uma pequena drogaria e esqueci de pagar. É terrível eles pensarem que eu roubei, mas foi simplesmente um descuido. O pior de tudo é o constrangimento. Mas eu não tenho nenhum problema *real*, não como algumas pessoas.

Brenda apresentava um dos desafios mais difíceis em aconselhamento: uma paciente que não está suficientemente motivada para procurar ajuda para si; que nega precisar de ajuda, e mesmo assim está lá no consultório, enviada por outra pessoa que pensa que o aconselhamento lhe será benéfico.

Enquanto ela tagarekwa num fôlego só, permaneci alheia às palavras que vinham de encontro a mim. Em lugar de ouvir, estudei a própria mulher. Ela era alta, pelo menos 1,70 m, magra como um manequim, pesando no máximo 52 quilos. Usava um vestido de seda elegantemente simples de cor coral forte, ressaltado com jóias pesadas de marfim e ouro. Com cabelos cor de mel e olhos verdes, ela deveria ter sido bonita. Todos os ingredientes estavam lá, mas faltava alguma coisa. As sobrancelhas eram bastante unidas, criando um vinco vertical profundo entre elas. Ela segurava bastante a respiração, as narinas constantemente dilatadas. E os cabelos, embora cortados e penteados cuidadosamente, eram secos e quebrados. A pele era fina como papel e empalidecida, apesar de um bronzado atraente. A boca podia ser grande e os lábios grossos, mas ela apertava os lábios constantemente, fazendo os parecer finos e compactos. Quando sorria, era como se ela estendesse uma cortina sobre os dentes, e, enquanto falava, mordida constantemente os lábios. Comecei a suspeitar que ela praticava comilança (bulimia), ao mesmo tempo em que se auto-induzia ao vômito, e/ou auto-inanição (anorexia), por causa do aspecto da pele e do cabelo, bem como a extrema magreza.

Mulheres com distúrbios alimentares apresentam também, com bastante frequência, casos de roubo compulsivo, de forma que esse era um outro indício. Também suspeitei que se tratasse de uma

co-alcoólatra. No meu ramo, quase todas as mulheres que conheci com distúrbios na alimentação são filhas de um alcoólatra, ou de dois (principalmente as mulheres com bulimia), ou de um alcoólatra e uma pessoa que come compulsivamente. Os comilões compulsivos e os alcoólatras casam-se com muita frequência, o que não surpreende, uma vez que tantas comilonas são filhas de alcoólatras e filhas de alcoólatras tendem a casar-se com alcoólatras. A comilona compulsiva está decidida a controlar sua comida, seu corpo, e seu parceiro, através da força de vontade. Brenda e eu certamente tínhamos muito trabalho pela frente.

— Fale-me sobre você — pedi da forma mais gentil que pude, embora soubesse o que viria.

Sem dúvida, grande parte do que ela continuou falando naquele primeiro dia era mentira: ela estava bem, estava feliz, não sabia o que acontecera na farmácia, simplesmente não conseguia se lembrar, nunca roubara nada antes. Prosseguiu dizendo que o advogado era muito agradável, obviamente como eu era, e que ela não queria que ninguém mais soubesse do incidente porque não iria compreender, como o advogado e eu entendíamos. O elogio tinha a intenção de fazer-me concordar com ela que nada estava realmente errado, apoiá-la na idéia de que a prisão era um engano, uma pequena trama inconveniente do destino e nada mais.

Finalmente, havia pouquíssimo tempo entre a primeira consulta e a época em que seu caso seria finalmente julgado, e, uma vez que ela sabia que eu mantinha contato com o advogado, continuou tentando ser uma "boa paciente". Ela comparecia a todas as consultas, e, após um certo tempo, começou, aos poucos, a ser mais verdadeira. Felizmente também, quando aquilo aconteceu, ela experimentou o alívio de parar de viver uma mentira. Em pouco tempo, ela fazia terapia ao menos pensando mais em si do que no efeito que poderia causar num juiz ao ouvir o caso. Na época em que foi sentenciada (seis meses de reclusão e total devolução do que pegara, mais quarenta horas de trabalho comunitário que ela cumpriu no Clube das Garotas, uma prisão feminina, naquela cidade), ela esforçava-se para

tornar-se verdadeira como esforçara-se anteriormente para acobertar quem era e o que fizera.

A história real de Brenda, que ela no início narrava bastante hesitante e cautelosa, começou a emergir durante nossa terceira sessão. Brenda parecia muito cansada e abatida, e, quando toquei no assunto, admitiu que tivera dificuldade em dormir naquela semana. Perguntei o que acontecera para causar aquilo.

Inicialmente, ela culpou o julgamento que estava por vir, mas aquela explicação não soava inteiramente verdadeira, de forma que eu insisti:

— Existe algo mais que esteja incomodando você essa semana?

Ela esperou um instante, mordendo os lábios em atitude de desafio, percorrendo-os sistematicamente, do superior para o inferior, e de volta ao superior. Depois, falou com sinceridade:

— Pedi a meu marido que fosse embora, finalmente, e agora de searia não ter feito isso. Não consigo dormir nem trabalhar, estou com os nervos arruinados. Eu odiava o que ele fazia, saindo com aquela garota do trabalho tão abertamente, mas passar sem ele é mais difícil que tolerar tudo aquilo. Agora não sei para que lado seguir, e fico pensando se não foi tudo culpa minha, afinal. Ele sempre disse que eu era muito fria e distante, não era mulher o suficiente para ele. Acho que estava certo. Eu realmente era um bocado zangada e retraída, mas era por ele criticar-me tanto. Eu vivia dizendo: "Se você quer que eu seja calorosa, então tem que me tratar com carinho, em vez de ficar dizendo que sou horrorosa burra e sem atrativos".

Ela, então, ficou imediatamente amedrontada, as sobrancelhas erguendo-se mais ainda, e começou a minimizar tudo o que acabara de revelar. Mexendo as mãos com sofreguidão, ela tentou emendar:

— Não estamos realmente separados, só dando um tempo longe um do outro. E Rudy não é tão crítico assim, de verdade, eu acho até que mereço. Às vezes, chego cansada do trabalho e não quero cozinhar, principalmente porque ele não gosta do que eu preparo. Ele gosta muito mais da comida de sua mãe; às vezes sai da mesa para ir à casa dela, e não volta antes das duas da madrugada. Sim-

plesmente não tenho vontade de esforçar-me tanto para fazê-lo feliz, porque quase nunca dá certo mesmo. Mas não é tão ruim assim. Centenas de mulheres sofrem coisas piores.

— O que ele faz até as duas? Ele não pode ficar na casa da mãe todo esse tempo não é? — perguntei.

— Eu não quero saber. Acho que sai com a namorada. Mas não ligo. Sinto-me melhor quando ele sai e me deixa em paz. Muitas vezes ele quer brigar, quando volta para casa, na verdade, eu pedi que ele fosse embora mais por causa dessas brigas do que pelas suas saídas. O problema é que essas discussões me deixavam muito cansada para trabalhar no dia seguinte.

Lá estava uma mulher decidida a não sentir nem revelar suas emoções. O fato de elas realmente gritarem para serem ouvidas apenas fazia com que criasse mais situações em sua vida com o objetivo de afugentá-las.

Após nossa terceira consulta, telefonei para o advogado e pedi-lhe que insistisse cuidadosamente com Brenda como era importante ela continuar no aconselhamento comigo. Eu iria cuidar dela e não queria perdê-la. No início da quarta sessão eu me intrometi.

— Fale sobre você e a comida, Brenda — pedi tão gentilmente quanto pude. Os olhos verdes se arregalaram assustados, a pele empalidecida perdeu até mais a cor, e ela chegou até a se afastar. Então, os olhos diminuíram e ela sorriu, desarmada.

— O que você quer dizer, eu e a comida? É uma pergunta tola!

Contei a ela o que percebera de sua aparência que me alertara, e falei sobre a etiologia dos distúrbios da alimentação. Identificar o distúrbio como uma doença partilhada por muitas e muitas mulheres ajudou Brenda a colocar seu comportamento compulsivo numa perspectiva melhor. Não levou muito tempo como eu temia para fazê-la falar.

A história de Brenda era longa e complicada, e levou um tempão para ela separar a realidade da necessidade de distorcer as coisas, acobertá-las, e fingir. Ela adquirira muita prática em disfarçar que fora pega na própria teia de mentiras. Esforçara-se bastante em aperfeiçoar uma imagem para apresentar ao mundo exterior, uma imagem

que mascarava seu medo, sua solidão e o terrível vazio interior. Foi muito difícil para ela perceber a situação em que se encontrava, para que pudesse tomar providências para satisfazer suas necessidades. E a necessidade que possuía era a razão de roubar e comer compulsivamente, de vomitar e comer novamente, e de também mentir compulsivamente, tentando, com imenso desespero, acobertar cada movimento que fazia.

A mãe de Brenda também fora uma comilona compulsiva, com um peso exagerado, desde que Brenda era criança. Seu pai, um homem muito magro e enérgico, há muitos anos já desconsiderara abertamente seus juramentos matrimoniais, pois se desligara tanto da aparência quanto da religiosidade excêntrica da esposa. Ninguém na família duvidava que ele era infiel, e ninguém jamais falou sobre o assunto. Saber era uma coisa, mas admitir era outra, uma violação do acordo tácito da família, e dessa forma não nos atinge. Era uma regra que Brenda aplicava rigorosamente à própria vida. Se ela não admitisse que algo estava errado, então nada estava errado. Os problemas não existiam, a menos que ela os colocasse em palavras. Não é de admirar que ela se apegasse tenazmente às próprias mentiras e fantasias que a destruíam. E não é de admirar que era tão difícil para ela fazer terapia.

Brenda cresceu magra como o pai, imensamente liberada para comer bastante, e mesmo assim não ficou gorda como a mãe. Aos quinze anos, seu corpo começou de repente a mostrar os efeitos da enorme quantidade de comida que ingeria. Quando chegou aos dezoito, pesava cerca de 108 quilos, e estava mais desesperadamente infeliz do que jamais fora. O papai agora dizia coisas indelicadas para aquela jovem mulher que fora sua filha preferida, falava de como ela se parecia exatamente com a mãe depois de tudo. É verdade, ele não teria dito aquelas coisas se não tivesse bebido, mas o fato era que, naquela época, ele bebia a maior parte do tempo, mesmo quando estava em casa, o que era raro. A mãe não parava de rezar e pedir a Deus, e o pai não parava de beber e de ficar fora. Brenda, por sua vez, não parava de comer, tentando não sentir o pânico crescendo dentro dela.

Quando ficou longe de casa pela primeira vez como estudante de faculdade, e terrivelmente sozinha para ter o conforto dos mesmos pais que ela deplorava, fez uma descoberta incrível. Sozinha no quarto, no meio de uma orgia de comida, percebeu que poderia vomitar quase tudo que comera, e não ser penalizada pelo enorme consumo de comida com o aumento de peso. Em pouco tempo, ela estava tão fascinada pelo controle de peso que agora conseguia, que começou a vomitar qualquer coisa que comia. Ela passou do estado de bulimia para o estado de anorexia com seu distúrbio alimentar compulsivo.

Brenda apresentou fases repetitivas de obesidade, intercaladas por períodos de extrema magreza durante os muitos anos seguintes. O que ela nunca experimentou durante aquele tempo foi um único dia da obsessão pela comida. Ela despertava todas as manhãs com esperança de que aquele dia seria diferente do anterior, e ia para a cama todas as noites decidida a ser "normal" no dia seguinte, freqüentemente para acordar no meio da noite louca por outra orgia. Brenda não compreendia realmente o que acontecia com ela. Ela não sabia que possuía um distúrbio alimentar, presente com tanta freqüência nas filhas de alcoólatras, como também nas filhas de comilões compulsivos. Ela não entendia que tanto ela quanto a mãe sofriam de um vício-alergia a certos alimentos, principalmente a carboidratos refinados, o que quase se equiparava exatamente com o vício-alergia de álcool de seu pai. Nenhum deles conseguia ingerir sem perigo a menor porção de suas substâncias viciantes, sem darem início a uma ânsia ardente por mais, mais a mais. E, como o relacionamento do pai com o álcool, o relacionamento de Brenda com a comida, principalmente com doces, consistia numa batalha longa para controlar a substância que, ao contrário, controlava-a.

Ela continuou a praticar o vômito auto-induzido durante anos, após ter "inventado" de fazer isso pela primeira vez, na faculdade. Seu isolamento e a mania de ocultar as coisas tornaram-se cada vez mais envolvidas uma com a outra e mais extremadas, e de muitas formas esse comportamento foi alimentado pela família, como também por sua doença. A família de Brenda não queria ouvir nada

dela, a não ser que pudessem responder: "Ah, isso é bonito, querida". Não havia espaço para a dor, o medo, a solidão, a honestidade, não havia espaço para a verdade sobre ela ou sua vida. Porque ladeavam constantemente a realidade, ficava implícito que ela deveria ladeá-la também, e não virar a mesa. Tendo os pais como cúmplices silenciosos, ela mergulhava mais fundo na mentira que sua vida era, certa de que, se conseguisse parecer boa externamente, tudo ficaria bem — ou pelo menos silenciado — internamente.

Mesmo quando sua aparência ficava sob controle por um longo período, a tempestade interior não podia ser ignorada. Embora ela fizesse tudo que conseguia para manter boa aparência exterior — roupas de figurino coordenadas com a última moda em maquiagem e penteados —, isso não era suficiente para moderar seu medo, preencher seu vazio. Era em parte por causa de todas as emoções que recusava a reconhecer, e, em parte, por causa da destruição de seu sistema nervoso, que sua má nutrição auto-imposta estava atuando. O estado mental de Brenda era de confusão, ansiedade, morbidez e obsessão.

À procura de libertação da tempestade interior, Brenda, seguindo o estilo da mãe, procurou conforto num ativo grupo religioso que se reunia no campus da universidade. Foi nesse círculo que, no segundo ano, conheceu seu futuro marido, Rudy, um tipo indefinido, que mais a fascinou por seu mistério. Brenda estava habituada a segredos, e ele os possuía em fartura. Havia indícios, nas histórias que ele contava e nos nomes que deixava escapar, de que gostava de atividades populares como apostas em cavalos e em loterias, na cidade de Nova Jersey, onde nascera. Fazia vagas alusões à grande quantidade de dinheiro que ganhara e que gastara, a carros vistosos e mulheres deslumbrantes, a casas noturnas, a bebidas e drogas.

E lá estava ele, transformado num estudante sério, vivendo no campus de uma sossegada faculdade do centro-oeste americano, participando ativamente de um grupo religioso para jovens, deixando de lado seu passado obscuro na procura de algo melhor. Estava implícito que ele fugira desse passado sob ameaças, pelo fato de ter até cortado relações com a família, mas Brenda ficou impressionada

tanto com sua vida obscura e misteriosa quanto com seus esforços aparentemente sinceros para mudar. Por isso, não teve necessidade alguma de pedir explicações detalhadas de suas experiências passadas. Afinal, tinha seus próprios segredos para guardar.

Então, essas duas pessoas, fingindo ser o que não eram, ele um forada-lei na pele de um coroinha, ela uma comilona compulsiva, mascarada como uma vítima de moda, naturalmente apaixonaram-se — com a ilusão do outro projetada. O fato de alguém amar o que ela fingia ser ratificava o destino de Brenda. Agora ela teria que manter o logro, e num espaço menor. Mais pressão, mais tensão, mais necessidade de comer, de vomitar, de esconder.

A abstinência de Rudy a cigarro, álcool e droga durou até que ficou sabendo, pela própria família, que eles haviam se mudado para a Califórnia. Aparentemente resolvendo que, com uma distância considerável entre ele e seu passado, reassumiria seu risco tanto a família quanto seu antigo jeito de ser, apanhou as malas e sua esposa recente, Brenda, e foi até à Califórnia. Tão logo cruzou o primeiro limite do Estado, sua pessoa começou a alterar-se, voltando ao que fora antes de Brenda o conhecer. A camuflagem dela durou mais tempo, até que ela e Rudy começaram a viver com os pais dele. Com tanta gente na casa, ela estava incapacitada de prosseguir livremente com seu vômito auto-induzido. As comilanças, agora, eram mais difíceis de esconder. Ao contrário, ganhavam espaço sob a tensão de sua atual circunstância, e o peso de Brenda começou a subir. Rapidamente ganhou cerca de 22 quilos, e a linda esposa Rudy desapareceu nas dobras matronais do corpo implacavelmente obeso de Brenda. Sentindo-se enganado e zangado, Rudy deixava-a em casa e saía para beber, e para procurar outra mulher cuja aparência o complementasse, da mesma forma que Brenda um dia o complementara. Desesperada, ela comia mais que nunca, alegando a si e a Rudy que tudo que precisavam era de um lugar só deles, e ela seria capaz de ficar esbelta de novo. Quando, finalmente, conseguiram uma casa na cidade, obviamente o peso de Brenda começou a baixar tão depressa quanto subira, mas Rudy pouco ficava em casa para notar.

Ela engravidou e, quatro meses mais tarde, abortou sozinha, enquanto Rudy passava a noite fora.

Àquela altura, Brenda estava certa de que tudo que acontecia era culpa sua. O homem que uma vez fora saudável e feliz e compartilhara seus valores e crenças era uma outra pessoa agora, alguém que ela não conhecia e de quem não gostava. Discutiam por causa do comportamento dele e dos resmungos dela. Brenda tentava não reclamar, na esperança de que o comportamento dele se modificasse. Porém, ele não se modificava. Ela não estava gorda como a mãe, e mesmo assim ele saía de casa como o pai. A falta de apoio para colocar a vida em ordem a apavorava.

Brenda roubara quando jovem, não com os amigos, num assalto organizado, mas sozinha, raramente usando ou guardando consigo os objetos que pegava. Agora, no casamento infeliz com Rudy, começara a roubar novamente, tirando simbolicamente do mundo o que lhe era negado: amor, apoio, compreensão e aceitação. Mas o fato de roubar apenas a isolava mais, proporcionava a ela outro segredo obscuro para guardar, outra fonte de vergonha e culpa. Enquanto isso, o disfarce externo tornava-se novamente a grande defesa de Brenda contra ser vista como ela era — uma pessoa compulsiva, medrosa, vazia e solitária. Mais uma vez ela estava magra, e tinha um emprego principalmente para poder comprar as roupas caras de que necessitava. Ela desfilava algumas e tinha a esperança de que Rudy se orgulhasse dela. Enquanto ele se gabava da esposa, a manequim, nunca se interessou realmente em vê-la andar sobre uma única passarela.

Brenda olhava para Rudy à procura de apreciação e validação, mas a incapacidade dele para aquilo fazia com que sua auto-estima, já tão mínima, diminuísse ainda mais. Quanto menos ele dava, mais ela necessitava dele. Esforçava-se para aperfeiçoar a aparência, mas sentia que faltava em si algum elemento atrativo misterioso, que a mulher com quem Rudy mantinha seus casos parecia completamente emanar sem esforços. Brenda forçava-se cada vez mais a ser mais magra, porque ser mais magra significava ser mais perfeita. Tornou-se também uma perfeccionista com relação aos serviços domésticos

e, em pouco tempo, estava totalmente ocupada com seus vários comportamentos obsessivos-compulsivos: limpar, roupar, comer, vomitar. Enquanto Rudy estava fora de casa bebendo e divertindo-se, Brenda limpava a casa noite adentro, correndo para a cama e fingindo dormir se ouvia o carro dele entrar na garagem, embaixo do quarto.

Rudy reclamava de suas implicações com as coisas da casa, e desfazia bem agressivamente os efeitos de sua limpeza, todas as noites, quando chegava em casa, cedo ou tarde. O resultado era que Brenda mal podia esperar ele sair para limpar e arrumar o que ele desorganizava. Quando ele saía para a bebedeira e a farra da noite, ela sentia-se aliviada. E, assim, tudo ia ficando cada vez mais desajustado.

Sua prisão na farmácia foi, sem dúvida, uma bênção, na medida em que gerou uma crise que a levou ao aconselhamento, onde começou a analisar no que sua vida se transformara. Ela quisera por muito tempo ficar longe de Rudy, mas não fora capaz de abandonar a compulsão de consertar o relacionamento, aperfeiçoando-se. Ironicamente, quanto mais se separava dele, mais ele a perseguia ardentemente, com flores, telefonemas, aparecendo de surpresa no seu local de trabalho- com ingressos para um concerto. As colegas de trabalho, que o viram pela primeira vez quando ele fazia aquela encenação, achavam que Brenda era uma tola em deixar um homem tão adorável e devotado, Brenda precisou de duas reconciliações cheias de esperanças, ambas seguidas de rompimentos dolorosos, para aprender que Rudy queria apenas o que ele não conseguia ter. Se viviam juntos como marido e mulher, o lado mulherengo dele rapidamente se recuperava. No segundo rompimento, Brenda disse achar que ele tinha problemas com bebida e drogas. Ele começou a obter ajuda para provar que não tinha problemas. Durante dois meses, ficou totalmente livre das drogas. Reconciliaram-se novamente, e na primeira discussão que tiveram, poucos dias depois, ele bebeu e ficou fora de casa a noite toda. Quando aquilo aconteceu, Brenda, com a ajuda da terapia, percebeu o tipo de comportamento que tomara conta deles.

Rudy usava a turbulência do relacionamento com Brenda, criada deliberadamente, tanto para camuflar quanto para justificar sua perseguição viciante do álcool, das drogas e das mulheres. Ao mesmo tempo, Brenda usava a imensa tensão gerada pelo relacionamento como uma desculpa para render-se à sua bulimia e a outros comportamentos compulsivos e para perder-se neles. Um usava o outro para evitar lidar com eles mesmos e com seus próprios vícios. Quando Brenda finalmente reconheceu isso, foi capaz de abandonar a esperança de que conseguiria viver um casamento feliz.

A recuperação de Brenda envolveu três elementos muito importantes e necessários. Ela permaneceu na terapia, freqüentou o Al-Anon para lidar com o co-alcoolismo que duraria a vida toda, e, no final, com a aparente melhoria, envolveu-se com os Comilões Anônimos, onde recebeu ajuda e apoio para lidar com seu distúrbio alimentar. Para Brenda, o envolvimento com o C. A. foi o fato mais importante na sua recuperação, e ao que resistira mais vigorosamente no início. Comer, vomitar e passar fome compulsivamente constituíram seu problema mais sério e mais arraigado, seu processo doentio inicial. A obsessão pela comida sugou toda a energia que seria necessária para ela conseguir qualquer tipo de relacionamento saudável consigo e com os outros em sua vida. Até que fosse capaz de parar com a obsessão com respeito ao peso, à ingestão de alimento, às calorias, às dietas e assim por diante, não conseguiria sentir nenhuma emoção real quanto a algo, a não ser quanto à comida, e nem conseguia ser honesta consigo e com outras pessoas.

Enquanto seus sentimentos estivessem anestesiados pelo distúrbio alimentar, ela não conseguiria começar a cuidar de si mesma, a tomar decisões sábias para si, ou realmente a viver a própria vida. Em vez disso, a comida era sua vida, e, sob vários aspectos, aquela era a única vida que ela queria. A batalha para tolerar a comida era um conflito menos ameaçador que o de enfrentar a si mesma, sua família e seu marido. Embora tivesse imposto limites, a cada hora, com relação ao que comeria e não comeria, Brenda nunca impusera limites no que os outros poderiam fazer ou dizer a ela. Para se recuperar, precisava começar a definir o ponto onde os limites

dos outros acabavam e os dela começavam, como uma pessoa autônoma. Também tinha que se permitir ficar zangada com outras pessoas, e não apenas consigo, o que fora seu estado crônico.

No C. A., Brenda começou a praticar a honestidade pela primeira vez em muitos e muitos anos. Afinal, qual era o sentido de mentir sobre seu comportamento para pessoas que compreendiam e aceitavam o que ela era e o que fazia? Como recompensa por sua honestidade, veio o poder de cura, em decorrência da aceitação vinda de seus semelhantes. Isso deu a ela coragem de levar aquela honestidade para círculos maiores, fora do programa do C. A., para sua família e amigos, e para possíveis parceiros.

O Al-Anon ajudou Brenda a compreender as raízes de seu problema em sua família de origem e também deu a ela bases para entender tanto os distúrbios de seus pais quanto a forma com que a doença deles a afetara. Lá aprendeu a relacionar-se com eles de forma saudável.

Rudy passou a viver um outro casamento, o momento em que o processo de divórcio se encerrou. Porém, até a noite anterior a seu novo casamento, ele protestava por telefone que realmente só queria Brenda. Aquela conversa aprofundou a compreensão de Brenda sobre a incapacidade de Rudy de honrar os compromissos que assumia, da necessidade dele de procurar constantemente uma forma de evitar qualquer relacionamento em que estivesse. Como seu pai, Rudy era um homem que gostava de perambular, mas que também gostava de ter uma esposa e um lar.

Brenda também aprendeu logo que era necessário manter uma distância considerável, tanto geográfica quanto emocional, entre ela e sua família. Duas visitas à sua casa, ambas reativando temporariamente a síndrome de comilança e expurgação, ensinaram a ela que ainda não conseguia ficar perto da família sem recorrer aos velhos hábitos de manipular a tensão.

Permanecer saudável tornou-se prioritário, mas ela continua surpresa com a dificuldade do desafio e com a pouca habilidade que possui para enfrentá-lo. Preencher a vida com o trabalho agradável, como também com novos amigos e novos interesses, tem sido um

processo vagaroso, de passo a passo. Por saber pouco a respeito de ser feliz, de sentir-se confortável e em paz, ela teve que evitar rigidamente criar problemas que a fariam sentir a loucura antiga e familiar.

Brenda continua freqüentando o CA., o Al-Anon, e ocasionalmente as sessões de terapia, quando sente necessidade. Ela não é mais tão magra como era e nem tão gorda. "Eu sou normal!", ela clama, rindo divertidamente de si, sabendo, porém, que nunca será normal. Seu distúrbio alimentar é uma doença que provavelmente durará a vida toda e que exige seu respeito, embora não mais sufoque sua saúde ou sua sanidade.

A recuperação de Brenda ainda é uma coisa frágil. Até que os hábitos novos e mais saudáveis de viver pareçam normais, em vez de forçados, muito tempo se passará. Ela poderia novamente voltar a evitar-se e a evitar os sentimentos através da comilança ou através da obsessão por um relacionamento doentio. Por saber disso, Brenda atualmente se relaciona cautelosamente com homens, nunca marcando um encontro que exigiria faltar a uma reunião do C. A. ou Al-Anon, por exemplo. Sua recuperação lhe é extremamente preciosa, e Brenda não quer colocá-la em risco. Isso fica evidente por suas próprias palavras: "Tornei um hábito, em primeiro lugar, não guardar mais segredos, uma vez que foi assim que fiquei doente. Agora, quando conheço um novo homem, se noto que o relacionamento parece ter futuro, sempre o deixo saber da minha doença e da importância dos programas Anônimos em minha vida. Se ele não consegue suportar essa verdade, ou se é incapaz de compreender, vejo tudo como um problema *dele*, e não meu. Eu não tento mais virar-me do avesso para agradar a um homem. Minhas prioridades atualmente são bastante diferentes. A recuperação tem que vir em primeiro lugar. Do contrário, não me resta nada para oferecer a qualquer pessoa".

9. Morrer por amor

SOMOS TODOS, CADA UM DE NÓS, CHEIOS DE PAVOR.
SE VOCÊ QUER SE CASAR PARA AFASTAR SEU PAVOR,
SÓ VAI CONSEGUIR CASÁ-LO COM O PAVOR DE OUTRA
PESSOA; OS DOIS PAVORES FARÃO O CASAMENTO,
VOCÊ SANGRARÁ E CHAMARÁ ISSO DE AMOR.

MICHAEL VENTURA,
"SHADOW DANCING IN
THE MARRIAGE ZONE"

FUMANDO UM CIGARRO atrás do outro, os ombros retos, Margô balançava a perna cruzada para a frente e para trás rapidamente, com o pé dando uma sacudidela no final de cada oscilação. Sentou-se para frente rijamente e fixou o olhar, fora da janela da sala, num dos panoramas mais bonitos do mundo. Os telhados vermelhos de Santa Bárbara subiam as colinas azuis e púrpuras, acima do oceano, mas o cenário, suavemente colorido de rosa e ouro naquela tarde de verão, não emprestava a seu rosto nem um pouco da tranquilidade de seu estilo espanhol. Ela parecia uma mulher apressada, e na verdade o era.

— Como posso saber se você pode me ajudar? Nunca fiz isso antes, nunca cheguei a falar sobre minha vida para alguém. Como posso saber se valerá a pena gastar tempo e dinheiro?

Eu sabia que ela também tentava perguntar: "Como posso saber se posso confiar em você para se preocupar comigo, se eu deixá-la saber quem sou realmente?". Assim, tentei responder ambas as perguntas com o que retruquei.

— A terapia exige, realmente, um compromisso de tempo e de dinheiro. Mas as pessoas nem mesmo vêm à primeira consulta, a me nos que algo muito amedrontador ou doloroso esteja acontecendo em suas vidas, algo que já se esforçaram bastante para controlar mas não conseguiram. Ninguém aparece aqui informalmente para visitar a terapeuta. Tenho certeza de que você pensou bastante tempo antes de decidir-se a vir.

A exatidão do que eu disse pareceu aliviá-la de certa forma, e ela permitiu-se sentar direito, com um leve suspiro.

— Talvez devesse ter feito isso há quinze anos, ou até antes, mas como eu iria adivinhar que precisava de ajuda? Eu achava que estava bem. E, de certa forma, eu estava, ou melhor, ainda estou. Tenho um bom emprego e ganho razoavelmente bem como escritã de cartório. — Parou repentinamente. Depois, com mais reflexão, pros seguiu: — Às vezes, é como se eu vivesse duas vidas. Saio para trabalhar, e sou brilhante, eficiente e muito respeitada. As pessoas pedem meu conselho e dão a mim uma série de responsabilidades, e sinto-me crescida, capaz e segura de mim.

Margô olhou para o teto e engoliu em seco para conseguir controlar sua voz. Então continuou:

— Daí, volto para casa e minha vida passa a ser como um longo romance, um pouco nojento. É tão ruim que, se fosse um livro, eu não leria. Pegajosa demais, sabe? Mas aqui estou, vivendo-a. Já fui casada quatro vezes, e tenho apenas 35 anos. *Apenas!* Meu Deus, sinto-me tão velha! Começo a temer que jamais organizarei minha vida, e que o tempo esteja esgotando-se. Já não sou tão jovem nem tão bonita, também. Tenho medo de que ninguém me queira, de que já tenha usado todas as oportunidades e agora tenha que ficar sempre sozinha. — O medo em sua voz equiparou-se com as linhas de preocupação estampadas em seu cenho quando expressou aquilo. Engoliu em seco várias vezes e pestanejou rapidamente. — Seria difícil dizer qual casamento foi o pior. Foram todos uns desastres, mas em aspectos diferentes.

Tomou fôlego então, e iniciou:

— Eu e meu primeiro marido nos casamos quando eu tinha vinte

anos. Quando o conheci, sabia que ele era violento. Ele fugia de mim antes de nos casarmos, e fugia de mim depois, também. Pensei que o fato de me casar modificaria alguma coisa, mas isso nunca aconteceu. Quando nossa filha nasceu, eu estava certa de que aquilo o faria ficar em casa um pouco, mas o efeito foi exatamente o contrário. Ficava fora mais ainda. Quando estava em casa, era mesquinho. Eu conseguia tolerar que ele gritasse comigo, mas, quando ele começou a punir a pequena Autumn por qualquer coisinha, comecei a interferir. Quando mesmo aquilo não adiantou, saímos ambas de lá. Não foi fácil, porque ela era muito pequena e eu tinha que encontrar trabalho. Ele nunca nos pagou nenhum tipo de pensão, também, e eu tinha tanto medo de que ele causasse problema para nós que não levei o caso ao juiz, nem fiz nada. Não poderia voltar para casa de meus pais, porque lá era exatamente como o meu casamento. Minha mãe recebeu uma porção de abusos de meu pai, físicos e verbais, e nós, crianças, também. Eu estava sempre fugindo na fase de crescimento. Finalmente, fugi e casei-me para sair de lá, de forma que certamente não voltaria.

Margô suspirou e prosseguiu:

— Após deixar minha casa, levou dois anos até que eu criasse coragem para me divorciar do meu primeiro marido. Não consegui abandoná-lo realmente enquanto não arrumei outro homem. O advogado que cuidou do divórcio acabou transformando-se em meu segundo marido. Ele era bem mais velho do que eu, e tinha se divorciado recentemente. Não acredito que estivesse apaixonada por ele, mas eu queria estar, e achava que lá estava uma pessoa que poderia cuidar de mim e de Autumn. Ele falava bastante a respeito de querer recomeçar sua vida, iniciar uma nova família com alguém que ele pudesse realmente amar. Acho que fiquei lisonjeada por ele se sentir daquela forma com relação a mim. Casei-me no dia seguinte ao fim do processo de divórcio. Agora, eu tinha certeza de que tudo daria certo. Coloquei Autumn numa boa pré-escola e eu mesma me matriculei em um curso. Eu e minha filha passávamos as tardes juntas. Então, eu preparava o jantar e ia para a escola. Dwayne ficava em casa à noite com Autumn, trabalhando com processos. Então,

certa manhã, quando estávamos sozinhas, Autumn disse algumas coisas para mim que me fizeram perceber algo horroroso: alguma coisa relacionada a sexo estava acontecendo entre ela e Dwayne. Também suspeitava que àquela altura, estava grávida, mas simplesmente esperei até o dia seguinte, como se tudo estivesse normal, e, após Dwayne ir para o trabalho, coloquei minha filha e nossas coisas no meu carro, e fui embora. Escrevi a ele um bilhete dizendo tudo o que Autumn me contara, e adverti que, se tentasse nos encontrar, eu tornaria público o que ele fizera com ela. Tinha tanto medo que ele tivesse algum jeito de nos encontrar e fazer com que voltássemos, que decidi, se estivesse grávida, não contar a ele, nunca pedir nada dele. Apenas queria que nos deixasse em paz. Desconsolada com a lembrança, continuou a história:

— Logicamente, ele descobriu onde morávamos, e enviou-me uma carta, sem referência alguma a Autumn. Em vez disso, culpava-me por ter sido fria e indiferente com ele, deixando-o sozinho enquanto ia para a escola à noite. Por um longo tempo, senti-me bastante culpada, achando que era culpa minha o que acontecera a Autumn. Eu acreditara ter deixado minha filha com segurança, quando simplesmente a pusera numa situação horrorosa.

Uma expressão de assombro apareceu no rosto de Margô ao lembrar-se daquela época e ela ajeitou-se na cadeira.

— Com muita sorte, encontrei um quarto numa casa com uma jovem mãe. Eu e ela tínhamos muito em comum. Ambas casáramos jovens demais e viéramos de lares infelizes. Nossos pais eram muito parecidos, e nossos maridos também. Entretanto, ela tinha apenas um ex-marido. — Margô balançou a cabeça e prosseguiu: — De qualquer forma, pajeávamos as crianças uma para a outra, e aquilo permitia que cada uma continuasse a escola e que sáísse também. Eu me sentia mais livre do que nunca em minha vida, apesar de ficar sabendo que estava grávida. Dwayne ainda não sabia, e eu nunca contei. Lembrei-me de todas aquelas histórias sobre advogados, de como conseguiam causar problemas às pessoas, e ele poderia querer causar problemas para mim, também. E eu não queria vê-lo novamente jamais.

Margô abriu um pequeno sorriso.

— Susie, minha companheira de quarto, orientou-me para eu dar à luz minha segunda filha, Daria, por parto normal. Parece loucura, mas foi uma das melhores épocas da minha vida. Éramos muito pobres, indo à escola, trabalhando, cuidando de nossas crianças, comprando roupas em lojas baratas e trocando comida com etiquetas de produtos próprias para isso. Mas, à nossa maneira, éramos livres. — Encolheu os ombros. — Mesmo assim, eu estava muito inquieta. Queria um homem em minha vida. Continuava com a esperança de que conseguiria encontrar alguém que resolvesse minha vida como eu queria que fosse resolvida. Ainda sinto isso. É o motivo por que estou aqui. Quero aprender a encontrar alguém que será bom para mim. Até agora, não tenho me dado bem com isso.

Margô, de rosto tenso, embora ainda bonito, e dolorosamente lí-vido, olhou para mim com ar suplicante. Poderia eu ajudá-la a encontrar e a manter o Sr. Maravilha? Essa era a pergunta expressa em seu rosto, a razão de ter vindo à terapia.

Deu prosseguimento à sua saga. O participante seguinte em sua procura matrimonial foi Giorgio, que dirigia um Mercedes-Benz branco conversível e ganhava a vida fornecendo cocaína para um dos narizes mais ricos de Montecito. Desde o início, o relacionamento com Giorgio era um passeio de montanha-russa, e em pouco tempo Margô não conseguia fazer distinção entre a química da droga que ele dava a ela tão livremente e a química do relacionamento com aquele homem obscuro e perigoso. De repente, sua vida era leviana e fascinante. E também pesava sobre ela física e emocionalmente. Sua paciência diminuiu. Ralhava com as crianças por coisas insignificantes. As discussões frequentes com Giorgio transformavam-se em batalha corporal. Após reclamar infundavelmente para sua colega de quarto da desconsideração, da infidelidade e das práticas ilegais dele, Margô chocou-se quando Susie, no final, deu a ela um ultimato. Dominar Giorgio ou sair daquela casa. Susie não ouviria mais e não assistiria mais àquelas cenas. Não era bom nem para Margô, nem para as crianças. Margô, zangada, correu para os braços de Giorgio. Ele permitiu que ela e as garotas se mudassem para a

casa onde ele fazia a maior parte de suas transações, deixando claro que ficariam lá temporariamente. Pouco tempo após aquilo, ele foi preso por vender droga. Antes do julgamento, Giorgio e Margô casaram-se, embora, naquela ocasião, o relacionamento entre os dois fora quase sempre violento.

O motivo para eles terem se casado era a pressão que Giorgio exercia sobre ela. Agindo assim, ela não poderia nunca ser chamada para testemunhar contra ele. A tentação de testemunhar era uma possibilidade a ser considerada, dada a natureza turbulenta do relacionamento entre eles e a insistência do promotor. Após estarem casados, um Giorgio ingrato recusava-se a ter relações sexuais com ela porque, como disse, sentia-se ludibriado. No final, o casamento foi anulado, mas não antes de Margô ter conhecido o número quatro, um colega de escola seu já há quatro anos, que nunca havia trabalhado pelo fato de estudar. Ela disse a si mesma que aquele estudante sério era exatamente o que precisava, após a catástrofe com Giorgio, e, àquela altura, ela estava aterrorizada com a possibilidade de ficar sozinha. Margô trabalhava para sustentar a todos, até que ele a deixou para juntar-se a uma comunidade religiosa. Durante o quarto casamento, Margô recebera uma quantia considerável de dinheiro pela morte de um parente, que colocou à disposição do marido, esperando, com o gesto, demonstrar sua lealdade, sua confiança e seu amor (que ele constantemente colocava em dúvida). O marido deu grande parte do dinheiro à comunidade, e então deixou claro para Margô que não desejava mais ser casado com ela, culpando-a pelo fracasso do casamento, por causa de sua "mundanidade".

Margô fora profundamente afetada por aqueles acontecimentos, e mesmo assim estava desesperadamente ansiosa para conhecer um outro homem, com a certeza de que, desta vez, daria certo se ela simplesmente conseguisse encontrar o homem ideal. Veio para a terapia com olhos fundos e perturbados, com medo de ter perdido a boa aparência e não ser capaz de atrair um outro homem. Ela estava totalmente inacessível com sua forma de se relacionar com homens impossíveis, homens em quem não confiava ou de quem nem mesmo gostava. Embora admitisse que até agora fora infeliz

na escolha dos maridos, não tinha consciência de como suas próprias necessidades a ludibriaram, arrastando-a para cada um desses desastres matrimoniais.

O quadro que ela apresentava era alarmante. Além de estar seriamente abaixo do peso normal (nas raras vezes em que tinha apetite, suas úlceras faziam do ato de comer uma tortura auto-imposta), Margô exibia uma série de outros sintomas nervosos, relacionados com a tensão. Ela estava pálida (confirmou estar anêmica), com unhas seriamente roídas e cabelos secos e quebradiços. Descreveu problemas de eczema, diarreia, e insônia. A pressão sanguínea estava bastante alta para a idade dela, e o índice de energia, alarmante -mente baixo.

— As vezes, é tudo o que consigo fazer: levantar-me e ir trabalhar. Tirei todas as minhas licenças por motivo de doença e as usei para ficar em casa e chorar. Sinto-me culpada quando choro com as crianças por perto. Chega a ser um alívio fazê-lo quando elas estão na escola. Realmente, não sei até quando serei capaz de continuar assim.

Ela me contou que as filhas estavam tendo problemas na escola, tanto no aproveitamento didático quanto socialmente. Em casa, brigavam constantemente uma com a outra, e Margô não tinha paciência com elas. Frequentemente, ainda recorria ao uso de cocaína para obter a "elevação" que costumava conseguir da droga, durante a época em que estava com Giorgio, uma elevação que mal podia se dar ao luxo de ter, tanto financeira quanto fisicamente.

Entretanto, nenhum desses fatores incomodava tanto Margô quanto o fato de estar atualmente sozinha. Desde a adolescência, nunca ficara sem um homem na vida. Quando criança, entrara em conflito com o pai e, adulta, entrara em conflito, de uma forma ou de outra, com cada homem a quem se uniu. Agora, sozinha há quatro meses, ela se achava muito apavorada.

Muitas mulheres, devido a realidades econômicas opressivas, sentem que necessitam de um homem para apoiá-las financeiramente, mas esse não era o caso de Margô. Ela possuía um emprego bem remunerado, trabalhando com o quê gostava. Nenhum dos quatro

maridos a apoiara financeiramente. Sua necessidade de ter um outro homem possui um significado diferente. Mago é viciada em relacionamentos, e maus relacionamentos, por sinal.

Em sua família de origem, existira abuso quanto à mãe, aos irmãos, e a ela. Existira também problemas com dinheiro, insegurança e sofrimento. A tensão emocional desse tipo de infância deixou marcas profundas em sua psique.

Para começar, Margô sofria de uma depressão séria e subjacente, tão freqüente em mulheres com histórias semelhantes. Ironicamente, devido à depressão, como também aos papéis familiares que foi capaz de desempenhar com cada parceiro, Margô tinha atração por homens impossíveis: abusivos, imprevisíveis, irresponsáveis ou não-correspondentes. Nesses tipos de relacionamentos, sempre existiram muitas discussões, até mesmo brigas violentas, rompimentos e reconciliações dramáticas, e períodos de espera tensa e temerosa entre uma coisa e outra. Poderia haver sérios problemas com respeito a dinheiro, ou mesmo à lei. Muito drama. Muito caos. Muita agitação. Muito estímulo.

Soa exaustivo, não? Logicamente, a longo prazo é, mas, da mesma forma que utilizar cocaína ou qualquer outro estimulante poderoso, a curto prazo esses relacionamentos proporcionam uma ótima válvula de escape, um grande passatempo, e certamente um disfarce altamente afetivo para a depressão. É quase impossível experimentar a depressão quando estamos bastante exaltados, positivamente ou negativamente, devido aos altos índices de adrenalina liberados, estimulando-nos. Mas a exposição excessiva a fortes excitações acaba com a habilidade do corpo de responder, e o resultado é uma depressão maior que a anterior, dessa vez com base tanto física quanto emocional *.

Muitas mulheres como Margô, devido às histórias emocionais de

* Existem dois tipos de depressão, a exógena e a endógena. A depressão exógena ocorre com reação a acontecimentos externos e está estreitamente relacionada à preocupação. A depressão endógena é o resultado de uma disfunção bioquímica e parece estar ligada geneticamente à alimentação compulsiva e/ou ao vício de álcool e droga. Tudo isso pode ser expressões diferentes das mesmas disfunções bioquímicas ou de disfunções parecidas. (N. da A.)

viver com fases de depressão constantes e/ou sérias na infância (e devido também a terem possivelmente herdado a vulnerabilidade bioquímica para a depressão de um pai alcoólatra ou com disfunções bioquímicas), ficam basicamente deprimidas antes mesmo de iniciarem seus relacionamentos amorosos quando adolescentes e quando adultas. Tais mulheres podem procurar inconscientemente o estímulo poderoso de um relacionamento difícil e dramático, para estimularem as glândulas a liberarem adrenalina — um exercício parecido com chicotear um cavalo cansado, estafado de tanto trabalhar para conseguir alguns quilômetros a mais do pobre animal exausto. Este é o motivo por que, quando este mesmo estímulo poderoso é removido, ou quando o homem começa a se recuperar de seus problemas relacionando-se com mulheres de uma forma mais saudável, a mulher com este tipo de problema normalmente afunda-se na depressão. Quando ela estiver sem um homem, tentará ressuscitar o último relacionamento fracassado ou procurar freneticamente outro homem difícil para quem dirigir a atenção, porque necessita ardentemente do estímulo que ele lhe proporcionará. Se o homem começar a tratar de seus próprios problemas de maneira saudável, ela poderá de repente encontrar-se ansiosa por alguém mais excitante, mais estimulante, alguém que a faça evitar os próprios sentimentos e problemas.

Mais uma vez, o paralelo entre o uso da droga e a fuga fica evidente. Para evitar os próprios sentimentos, ela literalmente se "fixa" num homem, usando-o como sua droga para fuga. Para ocorrer a recuperação, ela deve obter força para permanecer sozinha e permitir que os sentimentos dolorosos se manifestem. A essa altura, tanto suas emoções quanto seu corpo necessitam de tratamento. Não é exagero comparar esse processo ao abandono repentino da droga por um viciado em heroína. O medo, a dor, o desconforto são proporcionais, e a tentação de recorrer a outro homem, a um outro dilema, é simplesmente tão grande quanto aqueles sentimentos.

Uma mulher que use o relacionamento como droga negará totalmente aquele fato tanto quanto qualquer indivíduo quimicamente viciado, e terá a mesma resistência e medo com relação ao abando-

no de seu modo obsessivo de pensar e de sua forma altamente carregada emocionalmente de se relacionar com homens. Normalmente, porém, se ela for suave mas duramente posta em confronto, reconhecerá até certo ponto o poder do vício no relacionamento e saberá que está nas garras de um padrão de relacionamento sobre o qual perdeu o controle.

O primeiro passo no tratamento de uma mulher com esse problema é ajudá-la a perceber que, como o viciado, está sofrendo de um *processo doentio* que é identificável, que progride se não for tratado, e que reage bem a um tratamento específico. Ela precisa saber que é viciada na dor e na familiaridade de um relacionamento desagradável, e que essa é uma doença que aflige muitas mulheres, com suas raízes nos relacionamentos conturbados que viveu na infância.

Esperar que alguém como Margô descubra por si só que ela é uma mulher que ama demais, cuja doença está se tornando séria progressivamente e poderá muito bem custar-lhe a vida, é tão inapropriado quanto ouvir a todos os sintomas típicos de qualquer outra doença descritos pelo paciente e então esperar que ele adivinhe suas condições e seu tratamento. Falando mais exatamente, é tão improvável que Margô, com sua doença específica e a negação que a acompanha, fizesse um autodiagnóstico, como é improvável um alcoólatra igualmente doente fazer um autodiagnóstico preciso. E nem poderiam os dois esperar recuperarem-se sozinhos, ou simplesmente com a ajuda de um médico ou terapeuta, porque a recuperação exige que parem de fazer o que parece aliviá-los.

A terapia por si só não oferece uma alternativa adequadamente auxiliadora à dependência do viciado com relação à droga, ou, comparativamente, à dependência da mulher viciada com relação ao seu homem. Quando qualquer um que venha praticando um vício tenta parar, um vazio enorme é criado em sua vida — vazio grande demais para ser preenchido por uma sessão de uma hora com um terapeuta, uma vez ou duas por semana. Devido à tremenda ansiedade gerada pela interrupção da dependência da substância ou da pessoa, deve-se colocar constantemente à disposição o apoio, a confiança e a

compreensão. As pessoas certas para proporcionarem isso são as que passaram pelo mesmo processo doloroso de afastamento.

Uma outra falha da terapia tradicional no tratamento de qualquer tipo de vício é a tendência de encarar o vício, seja de uma substância ou de um relacionamento, como apenas um *sintoma* em vez de reconhecê-la como o processo doentio principal que deve ser tratado *primeiro*, para que a terapia prossiga e progrida. No lugar disso, permite-se que o paciente continue a praticar o comportamento viciante enquanto as sessões de terapia são dedicadas a revelar os "motivos" que levam ao comportamento. Essa abordagem é absolutamente ultrapassada e, no geral, totalmente ineficiente. Quando alguém está vivendo uma situação de alcoólatra, o problema básico é o vício do álcool, e é o que deve ser tratado; isto é, o ato de beber deve cessar para que outros aspectos da vida possam começar a se aperfeiçoar. Procurar os motivos subjacentes para a bebida, na esperança de que, revelando a "causa", o abuso do álcool cesse, *não dá certo*. A "causa" da bebida é o fato de o paciente possuir a doença do alcoolismo. Apenas lidando primeiramente com o alcoolismo é que há chance de recuperação.

Com relação à mulher que ama demais, sua principal doença é o vício da dor em um relacionamento não-recompensador. É verdade, isso é gerado por padrões de relacionamento vitalícios que vêm da infância, mas ela *deve* antes de mais nada lidar com seus padrões no presente, para que a recuperação tenha início. Não importa se o seu parceiro é doente, cruel ou não lhe dá apoio. Ela, juntamente com o médico ou o terapeuta, devem compreender que toda tentativa de modificá-lo, ajudá-lo, controlá-lo, ou culpá-lo é uma manifestação da doença *dela*, e que ela deve parar com esse tipo de comportamento para que outras áreas de sua vida possam se aperfeiçoar. O único trabalho autêntico é com ela mesma. No próximo capítulo, faremos um esquema de medidas que uma mulher viciada em amar demais deve tomar para se recuperar.

A tabela seguinte, descrevendo as características de alcoólatras praticantes e em fase de recuperação e mulheres comparativamente viciadas, torna claro os paralelos comportamentais dessas doenças,

tanto na fase ativa quanto na recuperação. O que a tabela não consegue verdadeiramente exprimir, porém, é o fato de ser também paralela a luta para se recuperar pessoas com qualquer dessas doenças. É tão difícil recuperar-se de uma dependência de relacionamento (ou de amar demais) como é recuperar-se do alcoolismo. E para aqueles que sofrem de uma ou de outra doença, a recuperação pode ser importante a ponto de decidir entre a vida e a morte.

Características de Praticantes

Alcoólatras	Mulheres Comparativamente Viciadas
obcecado por álcool	obcecada por relacionamento
nega o tamanho do problema	nega o tamanho do problema
mente para acobertar o quanto bebe	mente para acobertar o que acontece no relacionamento
evita pessoas para esconder problemas com a bebida	evita pessoas para esconder problemas com o relacionamento
tentativas contínuas de controlar a bebida	tentativas contínuas de controlar o relacionamento
oscilações inexplicadas de temperamento	oscilações inexplicadas de temperamento
raiva, depressão, culpa ressentimento	raiva, depressão, culpa ressentimento
atos irracionais	atos irracionais
vidência	vidência
acidentes devido à intoxicação auto-ódio/autojustificação	acidentes devido à preocupação auto-ódio/autojustificação
indisposição física devido ao abuso do álcool	indisposição física devido às doenças relacionadas à inquietação

Características dos em Recuperação

Alcoólatras	Mulheres Comparativamente Viciadas
admite falta de apoio para controlar a doença	admite falta de apoio para controlar a doença
pára de culpar outros por problemas	pára de culpar outros por problemas
dirige-se a si mesmo, assumindo responsabilidade pelos <i>próprios</i> atos	dirige-se a si mesma, assumindo responsabilidade pelos <i>próprios</i> atos
procura ajuda de semelhantes para a recuperação começa a lidar com os <i>próprios</i> sentimentos, em vez de evitá-los constrói um círculo de bons amigos, interesses saudáveis	procura ajuda de semelhantes para a recuperação começa a lidar com os <i>próprios</i> sentimentos, em vez de evitá-los constrói um círculo de bons amigos, interesses saudáveis

Quando se está muito doente, naturalmente a recuperação requer que o processo doentio específico seja identificado corretamente, para que seja dado o tratamento apropriado. Se profissionais são consultados, parte da responsabilidade deles para com pessoas doentes é estar familiarizado com os sinais e sintomas das doenças comuns específicas, para que possam diagnosticar os males e tratar dos pacientes adequadamente, usando o meio mais eficaz de que dispõem.

Quero construir uma situação para aplicar o conceito de doença ao modelo de se amar demais. É algo difícil de se fazer, e, se você não aceitar essa proposta, espero que ao menos perceba a forte analogia entre uma doença como o alcoolismo, um vício de uma substância, e o que ocorre com mulheres que amam demais, viciadas como são em homens em suas vidas. Estou inteiramente con-

vencida de que o que aflige mulheres que amam demais não é *como se fosse* um processo doentio; é um processo doentio, requerendo um diagnóstico e um tratamento específicos.

Primeiramente, examinemos o que se quer dizer, literalmente, com a palavra *doença*: qualquer variação de saúde com um conjunto específico e progressivo de sintomas identificáveis em suas vítimas, que pode responder a formas específicas de tratamento.

Essa definição não exige a presença de um vírus ou micróbio específico ou outro agente físico causador da doença; exige apenas que a vítima torne-se cada vez mais doente de forma reconhecível e que a recuperação possa ser possível após a aplicação de certas intervenções apropriadas.

Contudo, para muitos médicos, é um conceito difícil de se aplicar quando a doença tem manifestações comportamentais, em vez de físicas, nos estágios inicial e intermediário. É um dos motivos por que tantos profissionais não conseguem reconhecer o alcoolismo, a menos que a vítima esteja nos últimos estágios, quando a deterioração física está óbvia.

Talvez seja até mais difícil reconhecer o fato de se amar demais como uma doença, pois o vício não se relaciona a uma substância, mas a uma pessoa. A maior barreira para reconhecê-lo como uma condição patológica requerendo tratamento, no entanto, é que médicos, conselheiros, enfim, todos nós, alimentamos certas crenças profundamente arraigadas sobre as mulheres e o amor. Todos tendemos a acreditar que o sofrimento é um sinal de amor verdadeiro, que se recusar a sofrer é egoísmo, e que, se um homem tem um problema, a mulher deveria, então, ajudá-lo a se modificar. Essas atitudes ajudam a perpetuar ambas as doenças, alcoolismo e amar demais.

Tanto o alcoolismo como amar demais são doenças sutis nos estágios iniciais. Quando torna-se óbvio que algo muito destrutivo está progredindo, a tendência é analisar as manifestações físicas e tratá-las (o fígado e o pâncreas do alcoólatra, os nervos e a alta pressão sanguínea da mulher comparativamente viciada), sem avaliar exatamente o quadro vital. Torna-se necessário examinar esses "sin-

tomas" no contexto geral do processo doentio que os criaram, e perceber a existência dessas doenças o mais cedo possível, para cessar a destruição continuada da saúde emocional e física.

O paralelo entre a progressão da doença do alcoolismo e a progressão da doença de se amar demais está claramente delineado nos gráficos que seguem. Cada gráfico demonstra como o vício de uma substância química, que mexe com o cérebro, ou de um relacionamento infeliz, acaba afetando todos os campos da vida do viciado de forma progressivamente desastrosa. Os efeitos vão do campo emocional para o campo físico, envolvendo não apenas outros indivíduos (filhos, vizinhos, amigos, colegas de trabalho) mas, freqüentemente, para as mulheres comparativamente viciadas, outros processos doentios, como alimentação, roubo ou trabalho compulsivo. Os quadros também descrevem os processos paralelos de recuperação para viciados quimicamente e para pessoas comparativamente viciadas. Convém mencionar que o gráfico da progressão e da recuperação da doença do alcoolismo é provavelmente um pouco mais representativo do que acontece quando o alcoólatra é um homem, e que o gráfico do vício de relacionamento é mais representativo do processo doentio e de recuperação de uma mulher que ama demais, em vez de um homem. As variações devido ao sexo não são importantes e talvez possam ser pouco facilmente imaginadas ao se examinar os dois gráficos, mas esse livro não tem a finalidade de explorar em detalhes aquelas diferenças. O principal objetivo aqui é compreender mais claramente como mulheres que amam demais adoecem e como melhoram.

É bom lembrar, também, que a história de Margô não foi baseada no gráfico, e nem se construiu o gráfico para refletir a história dela. Margô, com vários parceiros, passou pelos mesmos estágios progressivos da doença que uma outra mulher que ama demais passaria com apenas um parceiro. Se o vício de relacionamento, ou amar demais, é uma doença semelhante ao alcoolismo, então seus estágios são igualmente identificáveis e sua progressão previsível.

O capítulo seguinte examinará em detalhes o lado de recuperação do gráfico, mas enfoquemos brevemente agora os sentimentos e com-

portamentos descritos no gráfico que indica tanto a presença quanto a diminuição da progressão de se amar demais.

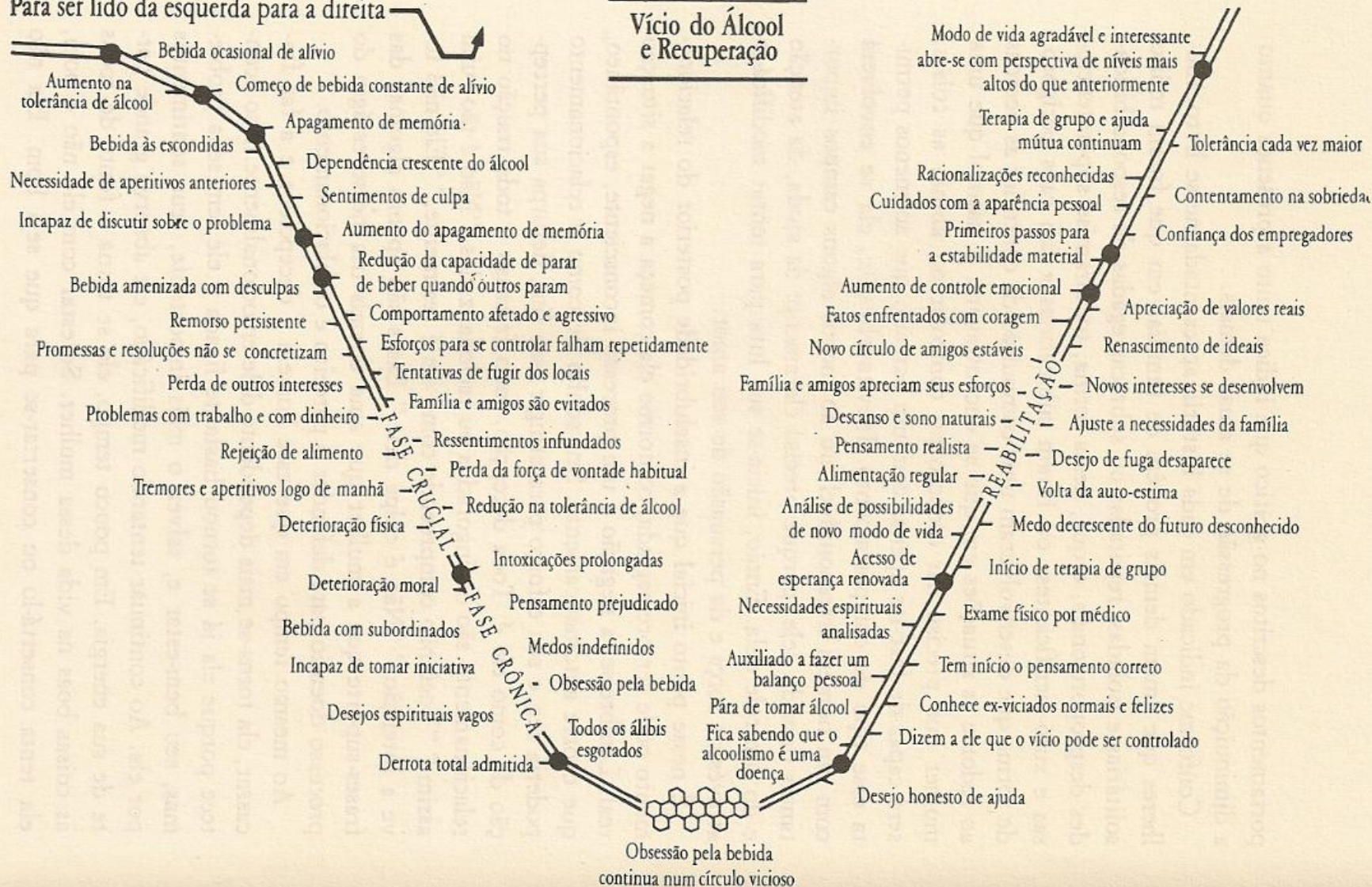
Conforme indicado em cada história apresentada nesse livro, mulheres que amam demais provêm de famílias em que foram muito solitárias e isoladas, rejeitadas ou sobrecarregadas de responsabilidades desproporcionais, e que, dessa forma, tornaram-se superatenciosas e auto-sacrificantes; ou foram submetidas a um caos perigoso, de forma que desenvolveram uma compulsão de controlar as pessoas ao redor e as situações em que se encontravam. É natural que uma mulher que precise dar atenção ou controlar ou ambas as coisas, será capaz de fazê-las apenas com um parceiro que ao menos permita esse tipo de comportamento. Inevitavelmente, ela se envolverá com um homem irresponsável em ao menos alguns campos importantes da vida dele, porque precisa claramente da ajuda, da atenção e do controle dela. Então, inicia-se sua luta para tentar modificá-lo através da força e da persuasão de seu amor.

É nesse ponto inicial que a insalubridade posterior do relacionamento pode ser pressagiada, conforme ela começa a negar a situação real. Lembre-se, a negação é um processo inconsciente, espontâneo, que ocorre automaticamente. Seu sonho de como o relacionamento poderia ser, e seu esforço para atingir esse fim, deturpa sua percepção de como ele é. Toda decepção, todo fracasso e toda traição no relacionamento são ou ingorados ou racionalizados. "Não é tão ruim assim." "Você não compreende como ele é realmente." "Ele não teve a intenção." "Não é culpa dele." Essas são apenas algumas das frases-suporte que a mulher que ama demais usa nesse estágio do processo doentio para defender o parceiro e o relacionamento.

Ao mesmo tempo em que esse homem a decepciona e a faz fracassar, ela torna-se mais dependente dele emocionalmente. Isso acontece porque ela já se tornou bastante ligada a ele, em seus problemas, seu bem-estar e, talvez o mais importante, seus sentimentos por ela. Ao continuar tentando modificá-lo, ele absorve grande parte de sua energia. Em pouco tempo, ele se torna a fonte de todas as coisas boas na vida dessa mulher. Se estar com ele não é bom, ela tenta consertá-lo ou consertar-se para que seja bom. Ela não

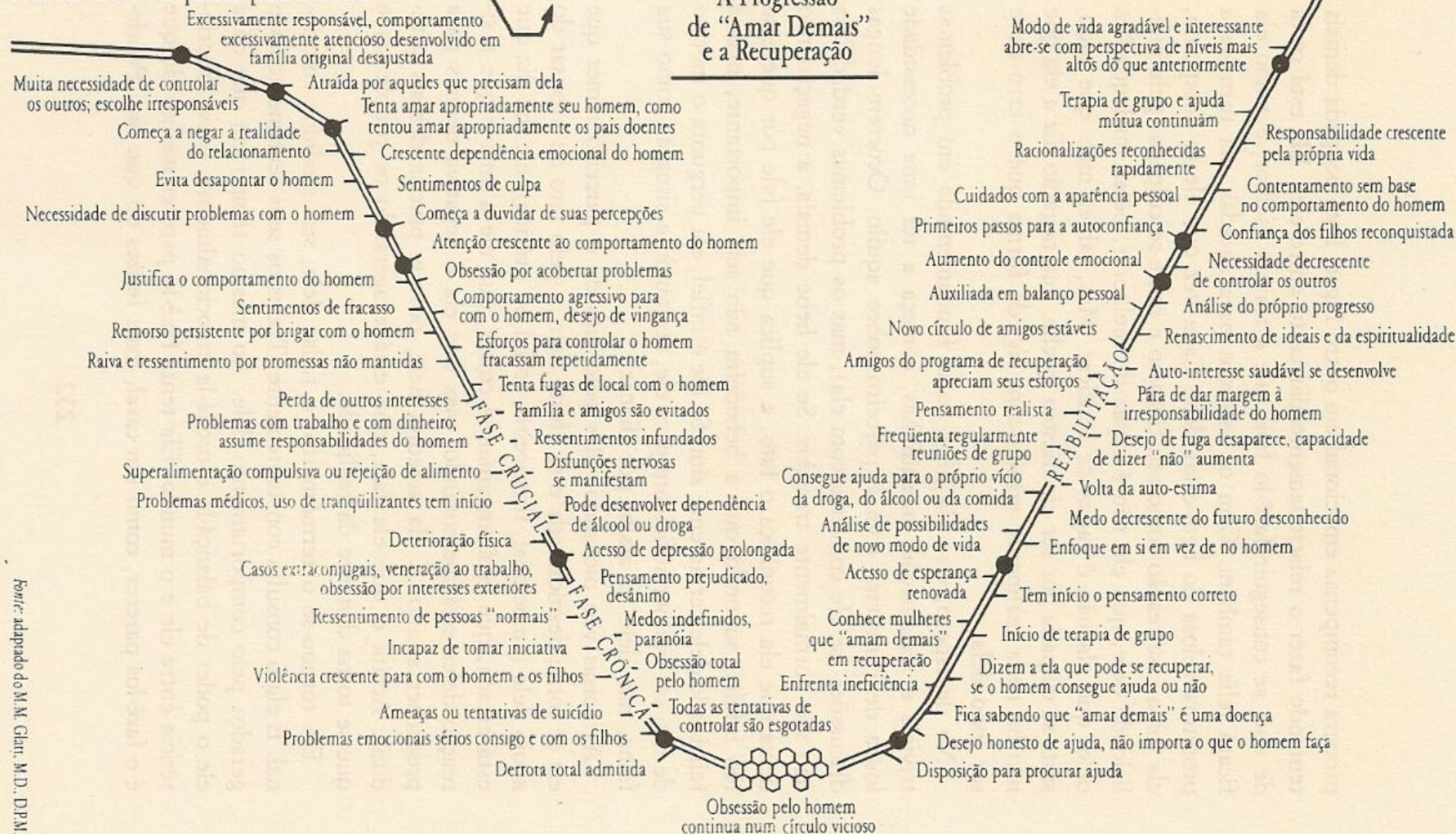
Para ser lido da esquerda para a direita

Vício do Álcool e Recuperação



Para ser lido da esquerda para a direita

A Progressão de "Amar Demais" e a Recuperação



procura recompensa emocional em outro lugar. Está ocupada demais tentando fazer o relacionamento dar certo entre eles. Ela está certa de que, se conseguir fazê-lo feliz, ele a tratará melhor, e então ela ficará feliz também. Com os esforços para agradar, ela torna-se a protetora zelosa do bem-estar dele. Cada vez que ele se desaponta, ela toma essa reação como seu fracasso e sente-se culpada (pela infelicidade dele, que ela não é capaz de melhorar, pelas inadequações dele, que ela não é capaz de retificar. Mas, talvez mais que tudo, sinta-se culpada por ser ela mesma infeliz. Sua negação diz a ela que não há nada realmente errado com *ele*, de forma que o erro deve ser todo dela.

No desespero, que ela julga estar fundamentado em problemas triviais e reclamações mesquinhas, começa a ter uma necessidade louca de conversar com o parceiro sobre aquilo. Ocorrem longas discussões (se ele conversa com ela), mas os problemas verdadeiros não são normalmente tratados. Se ele bebe demais, a negação não deixa que ela reconheça o fato, e suplica que ele fale por que está tão infeliz, supondo que a bebedeira não seja importante, mas a felicidade dele certamente sim. Se ele é infiel, ela pergunta o motivo de não ser mulher suficiente para ele, aceitando a situação como sua falha, não dele. E assim por diante.

As coisas vão piorando. Mas pelo fato de o parceiro temer que ela se torne desmotivada e se afaste dele, e pelo fato de precisar do apoio dela (emocional, financeiro, social ou prático), ele lhe diz que está errada, que está imaginando coisas, que ele a ama e que a situação deles está melhorando, mas que ela é negativa demais para preencher aquilo. E ela acredita nele, porque precisa demais acreditar. Aceita o que ele fala, que está exagerando os problemas e que se torna distante da realidade.

Ele tornou-se o termômetro, o radar dela, seu medidor emocional. E ela o consulta constantemente. Todos os seus sentimentos são gerados pelo comportamento dele. Ao mesmo tempo em que dá a ele o poder de balançá-la e oscilá-la emocionalmente, causa interferência entre ele e o mundo. Ela tenta fazê-lo parecer melhor do que é e fazê-los parecer, como um casal, mais felizes do que são. Ponde-

ra cada fracasso dele, cada decepção sua, e, ao mesmo tempo que esconde a verdade do mundo, também a esconde de si mesma. Incapaz de aceitar que ele é o que é, e que os problemas dele são dele, não dela, a mulher experimenta uma grande sensação de ter fracassado em todas as tentativas enérgicas de modificá-lo. Sua frustração emerge em fúria, e ocorrem batalhas, às vezes físicas, iniciadas por ela, na sua ira impotente, pelo que parece ser um descontentamento deliberado dele com seus melhores esforços por ele. Da mesma forma que desculpou certa vez cada fracasso do parceiro, ela agora toma tudo como algo pessoal. Sente que é a única que está tentando fazer com que o relacionamento dê certo. Sua culpa aumenta quando tenta imaginar de onde está vindo aquela fúria e por que não consegue ser digna de amor o suficiente, para ele *querer* modificar-se por ela, por eles.

Cada vez mais determinada a ocasionar nele as modificações que ela deseja, agora dispõe-se a tentar qualquer coisa. Trocam promessas. Ela não resmungará se ele não beber ou se não ficar fora de casa até tarde, ou se não fugir dela, ou seja o que for. Nenhum dos dois é capaz de ater-se ao acordo, e ela percebe vagamente que está sem controle, não apenas sobre ele, mas sobre si também. Ela não consegue parar de brigar, de ralar, de persuadir, de implorar. Seu auto-respeito decai.

Talvez mudem-se para longe, achando que os amigos, o emprego, a família são os culpados pelos problemas. E talvez as coisas melhorem por algum tempo, mas apenas por algum tempo. Logo todos os velhos comportamentos se reafirmam.

A essa altura, ela já está tão abatida com a batalha amarga que não há mais tempo ou energia para mais nada. Se existem filhos, são certamente negligenciados emocionalmente, quando não fisicamente também. As atividades sociais ficam paralisadas. Existe amargor demais e segredos demais, para manter, fazendo das aparições públicas nada além de uma provação. E a falta de contato social serve para isolar cada vez mais a mulher que ama demais. Ela perdeu outra ligação vital com a realidade. O relacionamento tornou-se todo o seu mundo.

Em uma certa ocasião, a irresponsabilidade e a necessidade desse homem a atraíram. Ocorreu quando ela tinha certeza de que conseguiria modificá-lo, moldá-lo. Agora, encontra-se carregando nas costas pesos que justamente ele deveria carregar e, da mesma forma que ela se ressentia profundamente com ele por essa troca de acontecimentos, também deleita-se com a sensação de controle sobre ele que a situação proporciona, parcelando o dinheiro dele e ficando com o controle total sobre os filhos.

Você notará, se estiver mantendo o gráfico em mente, que estamos exatamente no que é chamado de "fase crucial", um período de deterioração rápida, primeiro emocionalmente, e depois fisicamente. A mulher que está obcecada pelo relacionamento pode, nessa fase, adicionar uma disfunção alimentar aos outros problemas se e que já não apresenta uma. Querendo gratificar-se por todos os seus esforços e também tentando amenizar a fúria e o ressentimento que estão fervilhando dentro de si, ela pode começar a usar a comida como uma droga tranquilizante. Ou ela pode negligenciar seriamente a comida devido a úlceras ou a uma indisposição estomacal crônica, talvez combinadas com uma atitude de mártir, como dizer: "Não tenho tempo para comer". Ou ela pode controlar rigidamente sua comida para compensar os sentimentos fora de controle que experimenta com a vida em geral. O abuso do álcool ou outras "drogas de recreação" podem ter início, e, com muita frequência, drogas prescritas farão parte de seu repertório para lidar com a situação insustentável na qual se encontra. Médicos não conseguindo diagnosticar propriamente sua disfunção progressiva, podem exacerbar sua condição, oferecendo tranquilizantes para abrandar a ansiedade gerada pela situação em que ela vive e a sua atitude para com aquela situação. Oferecer esses tipos de droga potencialmente bastante viciantes a uma mulher em tais circunstâncias é o mesmo que oferecer a ela algumas doses fortes de gim. Gim ou tranquilizantes atenuarão a dor temporariamente, mas seu uso pode criar até mais problemas, enquanto não soluciona nenhum.

Inevitavelmente, quando uma mulher estiver nesse estágio na progressão da doença, haverá problemas tanto físicos quanto emocio-

nais. Qualquer das disfunções associadas à sujeição a uma tensão prolongada e violenta pode manifestá-los. Como se notou anteriormente, pode-se desenvolver uma dependência por comida ou álcool ou outras drogas. Também pode haver problemas digestivos e/ou úlceras, do mesmo modo que todos os tipos de problemas de pele, alergias, alta pressão sanguínea, tiques nervosos, insônia, prisão de ventre ou diarreia ou ambos, alternadamente. Podem se iniciar períodos de depressão, ou, como é tão freqüente, se a depressão já é um problema, as fases podem agora prolongar-se e aprofundar-se de forma alarmante.

Nesse ponto, quando o corpo começa a fraquejar devido aos efeitos da tensão, entramos na fase crônica. Talvez a indicação da fase crônica seja que, a essa altura, a capacidade de pensar tornou-se tão prejudicada, que é difícil para a mulher ser capaz de avaliar sua situação de forma objetiva. Existe uma insanidade gradativamente progressiva implícita em se amar demais, e nesse estágio a insanidade está completamente desenvolvida. Agora ela é totalmente incapaz de perceber quais são suas escolhas em termos da vida que ela está vivendo. Muito do que ela faz é em *reação* ao parceiro, incluindo casos amorosos, obsessão pelo trabalho ou por outros interesses, ou dedicação a "causas", na qual tenta novamente ajudar/controlar a vida e as condições das pessoas ao seu redor. Infelizmente, mesmo o fato de voltar-se para pessoas e interesses de fora do relacionamento é, a essa altura, parte de sua obsessão.

Ela tornou-se amargamente invejosa de pessoas sem os seus problemas, e encontra-se cada vez mais culpando todos ao seu redor por suas frustrações, através de ataques cada vez mais violentos ao parceiro e também a seus filhos. Nesse estágio, como uma última tentativa de controlar o parceiro através da culpa, ela ameaça e, muitas vezes, tenta o suicídio. É desnecessário dizer que, a essa altura, ela e todos em volta dela estão muito, mas muito doentes mesmo, certamente a nível emocional e freqüentemente a nível físico também.

Seria bom, por um momento, considerar ainda como uma criança cuja mãe sofre da doença de amar demais será afetada. Muitas mu-

lheres, nas histórias que foram lidas aqui, cresceram sob aquelas condições.

Quando uma mulher que começa por amar demais finalmente percebe que tentou tudo para modificar seu homem e que seus maiores esforços fracassaram, talvez seja capaz de compreender que deve conseguir ajuda. Normalmente, a ajuda que ela procura envolve voltar-se para alguma outra pessoa, talvez um profissional, numa tentativa a mais de modificar seu homem. *É crucial* que a pessoa para quem ela se volta a ajude a perceber que é *ela* que deve se modificar, que a recuperação deve iniciar com ela mesma.

Isso é muito importante, pois amar demais é uma doença progressiva, como já foi demonstrado tão claramente. Uma mulher como Margô está a caminho da morte. Talvez a morte venha de uma disfunção relacionada à tensão, como uma parada cardíaca ou um ataque, ou qualquer outra indisposição física causada ou aumentada pela tensão. Ou poderá morrer pela violência que agora tornou-se parte de sua vida, ou talvez em um acidente que não ocorreria se ela não estivesse tão distraída por sua obsessão. Ela pode morrer rapidamente ou passar muitos anos numa deterioração progressiva. Qualquer que seja a causa aparente da morte, quero reiterar que o fato de amar demais pode matar.

Agora, retornemos a Margô, espantada pela reviravolta em sua vida e, ao menos momentaneamente, procurando ajuda como alguma tentativa. Margô tem apenas duas escolhas. Precisa tê-las delineadas claramente e então escolher entre elas.

Ela pode continuar procurando o parceiro perfeito. Dada sua predileção por homens hostis, que não merecem confiança, será inevitavelmente atraída para homens do mesmo tipo que ela já conheceu. Ou pode iniciar a tarefa bastante difícil e exigente de trazer à consciência seus padrões doentios de relacionamento, enquanto verifica objetivamente os ingredientes que resultaram em "atração" entre ela e diversos homens. Ela pode continuar procurando, fora de si mesma, pelo homem que a fará feliz ou pode iniciar o processo

vagaroso e meticoloso de aprender a amar-se e a cuidar de si, com a ajuda e o apoio de semelhantes.

Infelizmente, a grande maioria de mulheres parecidas com Margô optarão por continuar praticando seu vício, procurando pelo homem mágico que as fará felizes, ou tentando incessantemente controlar e aperfeiçoar o homem com quem estão.

Parece muito mais fácil e muito mais familiar continuar procurando por uma fonte de felicidade fora de si mesmo do que praticar a disciplina que se requer para construir os próprios recursos anteriores, do que aprender a preencher o vazio de dentro, ao invés do vazio de fora. Mas para aquelas de vocês espertas o bastante, esgotadas o bastante, ou desesperadas o bastante para quererem melhorar, em vez de consertarem, o homem com quem estão ou encontrarem um outro, ou seja, para aquelas de vocês que realmente querem se modificar, os passos da recuperação vêm a seguir.

10. O caminho para a recuperação

SE UM INDIVÍDUO É CAPAZ DE AMAR DE
MODO PRODUTIVO, ELE SE AMA TAMBÉM; SE CONSEGUE
AMAR APENAS OS OUTROS, NÃO CONSEGUE AMAR DE
MODO NENHUM.
ERICH FROMM, A ARTE DE AMAR

LIDAS ESSAS PÁGINAS a respeito de tantas mulheres parecidas em suas formas de se relacionar, talvez você tenha se convencido de que isso é uma doença. Qual é, então, o tratamento apropriado? Como pode se recuperar uma mulher dominada pela doença? Como ela começa a deixar para trás aquela série infinita de conflitos com *ele*, e aprende a usar suas energias para criar uma existência rica e compensadora para *si*? E como ela se diferencia das muitas mulheres que não se recuperam, que nunca são capazes de libertar-se do atoleiro e da desgraça de um relacionamento insatisfatório?

Certamente não é a gravidade dos problemas que determina se uma mulher irá ou não se recuperar. Antes da recuperação, as mulheres que amam demais são semelhantes na personalidade, apesar dos detalhes específicos de cada história pessoal. Mas uma mulher que superou o comportamento de amar demais é completamente diferente de quem e do que ela era *antes* da recuperação.

Talvez, até o presente momento, a sorte ou o destino tenha determinado quais dessas mulheres encontrariam o caminho e quais não. Entretanto, tenho observado que todas as mulheres que realmente se recuperam tomaram enfim certas atitudes para conseguirem isso. Através da tentativa e do erro, e freqüentemente sem

orientação, seguiram enfim o programa de recuperação que tracei para você. Além disso, em minha vida pessoal e profissional, nunca vi uma mulher que seguisse essas etapas não se recuperar e vice-versa. Se o que disse soa como uma garantia, pode ter certeza: é uma garantia. As mulheres que seguirem as etapas irão melhorar.

Tais etapas são simples, mas não são fáceis. São todas igualmente importantes e estão listadas na ordem mais típica, cronologicamente:

1. Procure ajuda.
2. Faça da própria recuperação a prioridade principal na vida.
3. Encontre um grupo de apoio formado por semelhantes que a compreendam.
4. Desenvolva a espiritualidade através da prática diária.
5. Pare de dirigi-lo e de controlá-lo.
6. Aprenda a não se envolver em jogos.
7. Enfrente corajosamente os próprios problemas e os próprios defeitos.
8. Cultive em você quaisquer necessidades a serem desenvolvidas.
9. Torne-se "egoísta".
10. Partilhe com outras pessoas o que você experimentou e aprendeu.

Uma por uma, exploraremos o que cada uma dessas etapas significa, o que ela requer, por que é necessária, e quais são as implicações.

I. Procure ajuda

O que significa

A primeira etapa para se procurar ajuda pode envolver qualquer coisa, desde examinar algum livro sobre o assunto na biblioteca (que pode exigir bastante coragem; parece que *todos* estão olhando!), até marcar uma consulta com um terapeuta. Pode significar um telefonema anônimo para falar sobre o que você sempre se esforçou para manter em segredo, ou entrar em contato com uma clínica ou centro em sua comunidade, especializados no tipo de problema que você enfrenta, seja o alcoolismo, um caso de incesto, um parceiro que a espanca, ou qualquer outra coisa. Pode significar descobrir onde um grupo de auto-auxílio se reúne e conseguir coragem para ir até lá, ou assistir a aulas de educação para adultos, ou participar de um programa integrado. Pode até significar chamar a polícia. Procurar ajuda significa, basicamente, *fazer algo*, tomar a primeira atitude, desdobrar-se. É muito importante compreender que procurar ajuda *não* significa ameaçar o parceiro com o fato de que você pensa em fazer isso. Tal atitude é normalmente uma tentativa de chantageá-lo para melhorar o comportamento, de forma que você não tenha que desmascará-lo publicamente como a pessoa terrível que ele é. Deixe-o fora disso. Do contrário, procurar ajuda (ou ameaçar fazê-la) não passa de mais uma tentativa de dirigi-lo e controlá-lo. Tente se lembrar: você está fazendo isso por você.

O que se requer para procurar ajuda

Para procurar ajuda você deve, ao menos temporariamente, abandonar a idéia de que consegue lidar com a situação sozinha. Você deve encarar a realidade de que, com o tempo, as coisas ficaram piores em sua vida, não melhores, e perceber que, apesar de seus maiores esforços, você não é capaz de solucionar o problema. Isso significa que você deve reconhecer, de uma vez por todas que o problema é ruim. Infelizmente, a honestidade só vem a algumas

de nós quando a vida nos afeta com tamanho golpe ou tamanha série de golpes, que ficamos caídas no chão, ofegantes. Uma vez que essa situação é passageira, no instante em que nos recuperamos tentamos retomar de onde paramos, sendo fortes, dirigentes, controladoras, e prosseguindo sozinhas. Não se satisfaça com o alívio temporário. Se você inicia o processo lendo um livro, então, precisa passar para a próxima etapa, que seria contatar alguma fonte de ajuda.

Se você marcar consulta com um profissional, descubra se essa pessoa compreende a dinâmica de seu problema particular. Se, por exemplo, você foi vítima de incesto, alguém sem preparo especial e conhecimento na área não será tão prestativo como alguém que *saiba* o que você passou e como isso provavelmente a afetou.

Consulte-se com alguém que seja capaz de fazer perguntas sobre a história de sua família, parecidas com as perguntas levantadas neste livro. Você pode desejar saber se seu possível terapeuta concorda com a premissa de que amar demais é uma doença progressiva e se aceita a abordagem de tratamento delineada aqui.

Minha posição pessoal é que essas mulheres deveriam consultar-se com conselheiras do mesmo sexo. Compartilhamos da experiência básica do que é ser mulher na sociedade, e isso cria uma profundidade especial na compreensão. Também somos capazes de fugir dos quase inevitáveis jogos de homem-mulher que possivelmente sejamos tentadas a jogar com um homem terapeuta ou que, por azar, ele seja tentado a jogar conosco.

Mas simplesmente consultar-se com uma mulher não é suficiente. Ela também deve ter consciência dos métodos mais efetivos de tratamento, dependendo dos fatores presentes em sua história, e deve estar disposta a dar referências a você sobre um grupo de apoio apropriado, formado por pessoas como você — na verdade, fazer parte de tal grupo deve até ser um elemento obrigatório de tratamento.

Por exemplo, não serei conselheira de alguém que seja co-alcoólatra, a menos que ela se junte ao Al-Anon. Minha experiência ensinou-me que, sem um envolvimento com essa instituição, co-alcoóla-

trás não se recuperam. Em vez disso, repetem seus padrões de comportamento e continuam com sua maneira doentia de raciocinar, e a terapia por si só não é suficiente para modificar esse fato. Com a terapia e o Al-Anon, entretanto, a recuperação se dá muito mais rapidamente; esses dois aspectos de tratamento se complementam muito bem.

Sua terapeuta deve fazer uma exigência parecida no sentido de você juntar-se a um grupo de auto-auxílio que lhe seja apropriado. Do contrário, ela poderá estar lhe dando margem para reclamar de sua situação, sem exigir que você faça tudo que pode para se ajudar.

Cumpridas essas condições, você deve permanecer com a mesma terapeuta e seguir suas recomendações. Ninguém jamais modificou o padrão de relacionamento de uma vida toda através de, apenas, uma ou duas visitas a um profissional.

Procurar ajuda pode requerer que você gaste dinheiro ou não. Muitas clínicas possuem escalas móveis de preços, de acordo com sua capacidade de pagar, e não há nenhuma correlação entre o terapeuta mais caro e o tratamento mais efetivo. Muitas pessoas competentes e dedicadas trabalham para centros como esses. O que você procura é alguém que tenha experiência e conhecimento e que seja uma pessoa com quem você se sinta à vontade. Confie nas suas intuições e esteja disposta a consultar-se com várias terapeutas, se necessário, para encontrar uma que seja adequada para você.

Não é de todo necessário que você faça especificamente terapia para se recuperar. De fato, consultar-se com a terapeuta errada causará mais danos do que benefícios. Mas alguém que compreenda o processo doentio envolvido em amar demais pode ser de ajuda incalculável para você.

Procurar ajuda não requer que você esteja disposta a acabar com seu relacionamento atual, se você está em um. Também não é uma exigência a qualquer época, durante o processo de recuperação. A medida que for seguindo essas etapas, de um a dez, o relacionamento cuidará de si próprio. Quando as mulheres vêm se consultar co-

migo, freqüentemente querem abandonar o relacionamento antes de estarem prontas, o que significa que voltarão ao antigo ou iniciarão um novo, igualmente doentio. Se seguem essas etapas, a perspectiva de permanecerem ou abandonarem se modifica. Estar com ele pára de ser *o problema*, e deixá-lo pára de ser *a solução*. Em vez disso, o relacionamento torna-se uma das muitas considerações que devem ser feitas no quadro geral de como vivem suas vidas.

Por que é necessário procurar ajuda

É necessário porque você já se esforçou bastante, e no final nenhum de seus maiores esforços surtiram efeito. Apesar de terem proporcionado alívio ocasional temporário, o quadro geral é de deterioração progressiva. A chave do mistério aqui é que você provavelmente não tem ciência de como isso se tornou ruim, pois indubitavelmente você possui grande nível de negação operando em sua vida. Essa é a natureza da doença. Por exemplo, mulheres pacientes minhas disseram-me inúmeras vezes que os filhos não sabem que há algo errado em casa, ou que essas crianças dormem nas noites de brigas. E um exemplo muito comum de negação autoprotetora. Se essas mulheres encarassem o fato de que seus filhos estão sofrendo verdadeiramente, seriam oprimidas pela culpa e pelo remorso. Por outro lado, a negação dificulta bastante o fato de elas enxergarem a gravidade do problema e obterem a ajuda necessária.

Assuma como verdadeiro o fato de que sua situação é pior e que a doença está progredindo. Compreenda que você necessita de tratamento adequado, pois não pode se tratar sozinha.

O que procurar ajuda implica

Uma das implicações mais temidas é que o relacionamento, se há algum, pode acabar. Entretanto, isso não é necessariamente verdadeiro. Se você seguir as etapas, garanto que o relacionamento irá melhorar ou acabar. Ele e você não se manterão os mesmos.

Uma outra implicação temida é que o segredo é revelado. Já que a mulher procurou ajuda com sinceridade, raramente há arrependimento por tê-lo feito, mas o medo antecipado pode ser enorme. Se os problemas vividos por uma determinada mulher forem desagradáveis e inconvenientes, ou gravemente danosos, colocando até a sua vida em perigo, ela pode ou não optar por procurar ajuda. É a dimensão do medo, e às vezes do amor-próprio também, e não a gravidade dos problemas, que determinam a procura da ajuda.

Para muitas mulheres, procurar ajuda nem parece uma opção, pois fazê-lo é arriscar-se desnecessariamente numa situação já precária. "Eu não queria deixá-lo zangado" é a resposta clássica da mulher espancada quando perguntam por que não chamou a polícia. Um medo intenso e profundo de piorar as coisas e, ironicamente, uma convicção de que ela ainda consegue de alguma forma controlar a situação proibem-na de ir às autoridades ou a outras pessoas que poderiam ajudá-la. Numa proporção menos dramática, isso também é verdadeiro. Uma esposa frustrada pode não querer complicar a situação porque a frieza e a indiferença do marido para com ela "não é tão mau assim". Diz a si mesma que ele é basicamente um homem bom, sem muitas das peculiaridades indesejáveis que ela vê nos maridos das amigas, e dessa forma ela suporta uma vida sexual inexistente, a atitude negativa dele diante de cada entusiasmo seu, ou a preocupação de fugir ao diálogo no tempo que passam juntos em casa. Isso não é tolerância por parte dela, e sim espera paciente pela atenção dele, que nunca vem, e, mais especificamente, falta de convicção de que ela merece mais felicidade do que a que está conseguindo. Esse é um ponto importantíssimo na recuperação. Você merece mais que as circunstâncias atuais? O que você está disposta a fazer para melhorar a situação para si mesma? Comece pelo começo, e procure ajuda.

2. Faça da própria recuperação a prioridade principal na vida O que significa

Fazer da própria recuperação a prioridade principal significa que você está disposta a seguir aquelas etapas necessárias para se ajudar, não importa o que seja exigido. Ora, se isso soa extremado, pense por um instante em até que ponto você estaria disposta a ir para fazer com que *ele* se modifique, para ajudar na recuperação *dele*. Assim, simplesmente direcione a força daquela energia para si mesma. Aqui, a fórmula mágica é que, embora todo o seu trabalho e esforços não consigam modificar *o homem*, você *consegue*, com a mesma liberação de energia, modificar-se. Dessa forma, use sua força onde ela fará algum bem — na sua vida!

O que se requer para fazer da própria recuperação a prioridade principal

Exija um compromisso total com você mesma. Pode ser a primeira vez em sua vida que você se considere verdadeiramente importante, verdadeiramente merecedora da própria atenção e do próprio cuidado. Provavelmente isso seja difícil para você fazer, mas, se seguir as recomendações de continuar as consultas, de participar de um grupo de apoio, e assim por diante, você será auxiliada no aprendizado de valorizar e promover seu bem-estar. Assim, por um instante, faça a verdade sobre você aparecer, e o processo de cura terá início. Logo, você se sentirá tão bem que desejará continuar.

Para auxiliar o processo, esteja disposta a conhecer seu problema. Se você cresceu numa família de alcoólatras, por exemplo, leia algo sobre o assunto. Assista a palestras e descubra o que se sabe atualmente sobre os efeitos dessa experiência ao longo da vida. Será desconfortável, e por vezes doloroso, expor-se àquelas informações, mas não tão desconfortável quanto continuar a vivenciar seus padrões de relacionamento sem qualquer compreensão de como o

passado controla você. Com a compreensão, vem a oportunidade de optar. Assim, quanto mais compreensão tiver, maior será a liberdade de escolha.

Além disso, é exigida a predisposição para *continuar* a gastar tempo e talvez dinheiro, também, para melhorar. Se você se recusa a gastar tempo e dinheiro com a própria recuperação, se parece um desperdício, considere quanto tempo e dinheiro você gasta tentando evitar a dor, ou mesmo tentando manter um relacionamento. Bebendo usando drogas, comendo demais, viajando para fugir de tudo, tendo 'que substituir coisas (ou dele ou suas) que você quebrou em acessos de raiva, faltando no serviço, fazendo chamadas interurbanas para ele ou para alguém que você espera que ira compreender, comprando presentes para ele a fim de compensar comprando-se presentes para ajudar você a esquecer, passando dias e noites chorando por ele, negligenciando sua saúde a ponto de tornar-se gravemente enferma — a lista de como você gastou tempo e dinheiro permanecendo doente é provavelmente longa o suficiente para levar você a se analisar honestamente. A recuperação requer que esteja disposta a investir ao menos isso para melhorar. E, como em um investimento, você tem retornos consideráveis como garantia.

O total compromisso com a própria recuperação também requer que você reduza ou suspenda completamente o uso de álcool ou outras drogas enquanto estiver no processo terapêutico. O uso de substâncias que alteram o funcionamento do cérebro durante esse período não deixa que você experimente as emoções que estará pondo à mostra, e é apenas experimentando-as que você obterá também a cura que vem com o alívio das emoções. O desconforto com esses sentimentos e o medo deles pode induzir você a querer atenuá-los por um meio ou por outro (inclusive usando comida como droga), mas eu recomendo seriamente que você não o faça. Grande parte do "trabalho" de terapia acontece durante as horas em que você não está em grupo ou em sessão. Minha experiência

com pacientes diz que quaisquer conexões descobertas durante as sessões de terapia só possuem valor duradouro se a mente estiver em estado inalterado enquanto trabalhar com esse material.

Por que é necessário fazer da própria recuperação a prioridade principal

É necessário porque, se você não o fizer, nunca terá tempo para melhorar. Estará ocupada demais fazendo todas as coisas que a mantém doente.

Assim como aprender uma nova língua freqüentemente requer exposição contínua a novos sons e padrões de fala, assim funciona a recuperação. Um gesto ocasional, meio franco, de fazer algo por si mesma não será suficiente para afetar as maneiras sedimentadas de pensar, sentir e se relacionar.

Para ajudar a colocar isso em perspectiva, considere até onde você se disporia a chegar se estivesse com câncer e alguém lhe desse esperança de cura. Esteja disposta a chegar aos mesmos pontos para se recuperar dessa doença, que acaba com o bom nível de vida e possivelmente até com a própria vida.

O que implica fazer da própria recuperação a prioridade principal

Suas consultas com a terapeuta e o período com o grupo vêm primeiro. São mais importantes que:

- um convite para almoçar ou jantar com o homem atual em sua vida;
- encontrar seu homem para resolver as coisas;
- evitar a crítica ou a raiva dele;
- fazê-lo feliz (ou qualquer outra pessoa); conseguir a aprovação dele (ou de qualquer outra pessoa);
- viajar para fugir de tudo por algum tempo (para que você possa voltar e suportar mais do mesmo tipo de coisas).

3. Encontre um grupo de apoio formado por semelhantes que a compreendam

O que significa

Encontrar um grupo de apoio de pessoas semelhantes que a compreendam pode requerer esforço. Se você se relaciona com um alcoólatra ou com um viciado em droga, vá ao Al-Anon; se você é filha de um alcoólatra ou de um usuário de droga, vá às reuniões do Al-Anon para filhos adultos; se você é uma vítima de incesto, procure reuniões da União de Filhas ou Daughters United (você deve procurar essa entidade, ou outra equivalente, se seu pai foi o agressor ou não); se você é ou foi vítima de violência, entre em contato com serviços de proteção à mulher, onde você mora, considerando também grupos de apoio contínuo.

Um grupo de apoio formado por semelhantes não é uma reunião desestruturada de mulheres que falam de todas as coisas horrorosas que homens fizeram a elas, ou os infortúnios que a vida lhes preparou. O grupo é um espaço para se trabalhar em sua própria recuperação. É importante falar de traumas passados, mas, caso se pegue recontando a outros e a si mesma longas histórias repletas de "ele disse. . . e então eu falei. . .", provavelmente você está numa linha diferente, e talvez até no grupo errado. Só a empatia não proporciona a recuperação.

Um bom grupo de apoio presta ajuda a todos que o freqüentam, e inclui alguns membros que conseguiram uma certa recuperação e são capazes de compartilhar com novatos sua experiência. Em lugar algum isso é melhor exemplificado do que no Al-Anon. Se o alcoolismo esteve ou não presente em sua vida, você pode querer assistir a uma reunião ou a várias, para compreender como funcionam os princípios da recuperação. São basicamente os mesmos para todos nós, não importando nossas circunstâncias passadas ou presentes.

O que se requer para se formar um grupo de apoio

Será pedido a você que assuma um compromisso consigo mesma, e com o grupo, de assistir, no mínimo, a seis reuniões antes de achar que ele não tem nada a lhe oferecer. Isso é necessário porque é o tempo que leva para você começar a se sentir parte do grupo, a aprender o jargão, se existir, e a começar a compreender o processo de recuperação. Se você for ao Al-Anon, que freqüentemente tem várias reuniões a cada semana, tente participar em dias diferentes. Grupos diferentes terão características diferentes, embora o aspecto seja basicamente semelhante. Procure um ou dois que se adaptem especificamente a você e permaneça neles, complementando com mais reuniões quando achar necessário.

Será necessário participar regularmente. Apesar de ser importante para os outros o fato de você estar lá, a participação é para o seu próprio bem. Para receber o que o grupo tem a oferecer, você deve mostrar-se.

O ideal será você sentir um certo grau de confiança, mas, se ainda não for capaz de sentir isso, você *pode* ser honesta. Fale de sua falta de confiança nas pessoas, em geral, no grupo, no processo; ironicamente, sua confiança começará a aumentar.

Por que é necessário um grupo de apoio formado por semelhantes

Conforme outras pessoas compartilham suas histórias, você será capaz de se identificar com elas e com suas experiências. Elas a ajudarão a lembrar-se daquilo que você não conscientizou — tanto fatos quanto sentimentos. Você passará a se comunicar mais consigo mesma.

Quando perceber que se identifica com outras pessoas e as aceita, apesar das falhas e dos segredos, você será capaz de aceitar mais as próprias características e os próprios sentimentos. Esse é o início do

desenvolvimento da auto-aceitação, um requisito absolutamente vital para a recuperação.

Quando estiver preparada, compartilhará algumas de suas próprias experiências, e, ao fazê-lo, se tornará mais honesta e menos reservada e temerosa. Através da aceitação por parte do grupo do que tem sido tão inaceitável para você, sua auto-aceitação aumentará.

Você verá outras pessoas usando, em suas vidas, técnicas que funcionam, e poderá experimentá-las você mesma. Também verá coisas que não funcionam, podendo aprender através dos erros de outros.

Junto com toda a empatia e com a experiência compartilhada que um grupo proporciona, há um elemento de humor também vital para a recuperação. Os sorrisos compreensivos de reconhecimento de mais uma tentativa de dirigir outra pessoa, os aplausos alegres quando alguém superou um obstáculo importante, as risadas em comum — tudo é verdadeiramente reconfortante.

Você começará a se sentir em seu próprio lugar. Isso é importantíssimo para alguém provindo de uma família desajustada, uma vez que a experiência produz sentimentos muito acentuados de isolamento. O fato de estar com pessoas que compreendem sua experiência e a compartilham produz uma sensação de segurança e bem-estar, necessária a você.

O que implica encontrar e juntar-se a um grupo de apoio formado por semelhantes

O segredo está revelado. É verdade que nem todos sabem, mas algumas pessoas sim. Se você entra no Al-Anon, há a pressuposição de que, certa vez, em algum lugar, você foi afetada pelo alcoolismo. Se aparece na Daughters United, isso indica que, de alguma forma, você foi vítima de investidas sexuais inadequadas de alguém em quem confiava. . . e assim por diante.

O medo de outros saberem impede muitas pessoas de conseguirem a ajuda que poderia salvar-lhes a vida e o relacionamento. Lem-

bre-se: em qualquer grupo de apoio válido, sua participação e o que é discutido lá são informações que nunca saem do grupo. Sua privacidade é respeitada e protegida. Se não é, você precisa encontrar um grupo onde seja.

Por outro lado, ir apenas uma vez significa que outras pessoas sabem que você tem um problema. Espera-se que, lendo tudo isso, você consiga perceber que deixar mais pessoas saberem, principalmente quando elas também têm o mesmo problema, é uma forma de sair do isolamento doloroso.

4. Desenvolva a espiritualidade através da prática diária

O que significa

Bem, significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Para algumas de vocês, o conceito é imediatamente repugnante, e você provavelmente está imaginando se pode pular essa etapa. Nada dessas coisas de "Deus" para você. Tais crenças parecem infantis e ingênuas, e você é sofisticada demais para levar isso a sério.

Outras de vocês já podem estar rezando para um Deus que não parece lhes ouvir. Disseram a Ele o que está errado e o que precisa de conserto, e ainda estão infelizes. Ou talvez rezaram tanto e por tanto tempo, sem nenhum resultado visível, que ficaram irritadas, desistiram, ou sentem-se traídas e imaginam por qual razão estão sendo punidas.

Tendo ou não fé em Deus, e, se tem, estando ou não em condições de falar com Ele, você ainda pode colocar essa etapa em prática. Desenvolver a espiritualidade pode muito bem significar seguir o caminho que escolher. Mesmo que você seja uma pessoa cem por cento atea, talvez consiga satisfação e consolo numa caminhada solitária, ou contemplando um pôr-do-sol ou algum aspecto da natureza, qualquer coisa que leve você além de si mesma e a uma perspectiva mais ampla. Descubra o que lhe proporciona paz e serenidade e reserve algum tempo, ao menos meia hora por dia, para

essa prática. Não importa que as circunstâncias sejam desanimadoras, essa disciplina lhe trará alívio e até conforto.

Se você duvida da existência de uma força maior no universo, deverá querer experimentar e agir como se realmente acreditasse, mesmo que não acredite. Direcionar, para uma força maior que você mesma, coisas que não consegue controlar, pode trazer um alívio enorme. Ou, se parece que está sendo coagida a fazer algo não desejado, que tal usar seu grupo de apoio de pessoas semelhantes como uma força maior? Permita-se usar o grupo como um todo para obter ajuda ou comprometa-se a contatar um membro, individualmente, para ajudá-la a superar as dificuldades quando uma fase dura se aproximar. Saiba que você não está mais completamente só.

Se você tem uma convicção religiosa ativa, se frequenta cultos regularmente e se reza frequentemente, desenvolver a espiritualidade pode significar acreditar que o que está acontecendo em sua vida tem as próprias razões e os próprios resultados e que *Deus* é responsável pelo seu parceiro, não você. Reserve uma hora calma para meditar e rezar, e para pedir orientação sobre como viver *sua própria vida*, enquanto liberta os que estão ao redor para viverem a vida deles.

Desenvolver a espiritualidade, não importa qual seja sua educação religiosa, significa basicamente *abandonar o auto-arbítrio*, a determinação de fazer as coisas acontecerem da forma que acredita que deveriam acontecer. Em vez disso, deve aceitar o fato de que pode não saber o que é melhor numa dada situação, para você ou para outra pessoa. Auto-arbítrio significa acreditar que você sozinha possui todas as respostas. Abandonar o auto-arbítrio significa tornar-se disposta a permanecer onde está, aberta, esperando por orientação. Significa aprender a abandonar o medo (todos os "e se") e o desespero (todos os "se ao menos") e substituí-los por pensamentos positivos sobre sua vida.

O que se requer para desenvolver a espiritualidade

Requer-se *disponibilidade*, não crença. Frequentemente a crença vem com a disponibilidade. Se você não quiser a crença, provavelmente não a terá, mas ainda pode encontrar mais serenidade do que antes.

Desenvolver a espiritualidade também requer que você adote alguns lemas, em forma de declarações a si mesma, para superar velhos padrões de pensamento e de sentimento, e para substituir velhos sistemas de crença. Acreditando ou não numa força maior, declarações podem mudar sua vida. Use algumas das que estão sugeridas no final do livro ou, melhor ainda, crie seus próprios lemas e os repita silenciosamente, ou em voz alta se possível, a cada oportunidade que tiver. Só para dar-lhe um início, aqui está uma: "Não sofro mais. Minha vida está repleta de alegria, prosperidade e satisfação".

Por que é necessário desenvolver a espiritualidade

Sem desenvolvimento espiritual, é praticamente impossível deixar de dirigir e controlar, passando a acreditar que tudo dará certo como tem que dar.

A prática espiritual acalma você e ajuda a modificar sua perspectiva: de vítima você passa a ser enaltecida.

É uma fonte de força durante uma crise. Quando sentimentos ou circunstâncias a oprimem, você necessita de uma fonte maior que você mesma para a qual possa se voltar.

Sem desenvolvimento espiritual, é praticamente impossível abandonar o auto-arbítrio, e, sem abandonar o auto-arbítrio, você não será capaz de passar para a etapa seguinte. Não será capaz de parar de dirigir e de controlar o homem em sua vida, pois ainda acredita-

rá que é obrigação sua fazê-lo. Não será capaz de entregar o controle da vida dele a uma força maior que você mesma.

O que implica desenvolver a espiritualidade

Você está livre da responsabilidade opressora de consertar tudo, de controlar o homem com quem vive e de evitar desastres.

Você possui armas para encontrar alívio que não requerem a manipulação de qualquer pessoa, para que ela faça e seja o que você quer. Ninguém tem que se modificar para que você se sinta bem. Devido ao fato de ter acesso ao alimento espiritual, sua vida e sua felicidade passam a estar mais sob seu próprio controle e menos vulneráveis aos atos de outras pessoas.

5. Pare de dirigi-lo e de controlá-lo

O que significa

Parar de dirigi-lo e de controlá-lo significa não ajudar e não dar conselhos. Por favor, assumamos que o outro adulto a quem você está auxiliando e aconselhando possui tanta capacidade quanto você de encontrar um emprego para si, um apartamento, um terapeuta, uma reunião dos A.A., ou qualquer outra coisa de que precise. Ele pode não ter tanta *motivação* como você para encontrar essas coisas para si, ou para solucionar os próprios problemas. Mas, quando você se responsabiliza em solucionar os problemas dele, tira-lhe o peso da própria vida. Então, você fica encarregada do bem-estar dele, e, quando seus esforços para os interesses de seu homem não surtirem efeito, será *você* quem ele culpará.

Deixe-me dar-lhe um exemplo de como isso se dá: freqüentemente recebo telefonemas de esposas e namoradas que querem marcar uma consulta para os parceiros. Sempre insisto em que aqueles homens marquem as próprias consultas comigo. Se a pessoa que será a paciente não tem motivação suficiente para escolher o próprio tera-

peuta e marcar a própria consulta, como se motivará para permanecer na terapia e para trabalhar com a própria recuperação? No início de minha carreira como terapeuta costumava aceitar essas consultas, para logo após receber outro telefonema da esposa ou namorada dizendo que ele desistira. Aprendi a nunca aceitar consultas marcadas por alguém para qualquer pessoa que fosse, e, em vez disso, a pedir àquelas esposas e namoradas que viessem consultar-se por *elas mesmas*.

Não dirigi-lo ou não controlá-lo também significa escapar da função de encorajar e elogiar. Há possibilidade de você também ter usado esses métodos para tentar forçá-lo a fazer o que você gostaria, e isso significa que se tornaram armas para manipulá-lo. Elogiar e encorajar estão muito próximos de forçar, e, quando você força, está tentando mais uma vez obter controle sobre a vida dele. Pense na razão de você elogiar algo que ele fez. É para ajudar a aumentar a auto-estima dele? Isso é manipulação. É verdade que ele continuará com qualquer comportamento que você elogiar? Isso é manipulação. É verdade que ele saberá quanto está orgulhosa dele? Pode ser um peso para ele carregar. Deixe-o desenvolver o orgulho das próprias realizações. Senão, você chegará perigosamente perto de tratá-lo maternalmente. Ele não precisa de outra mãe (não importa quanto a dele foi má!), e, mais especificamente, você não precisa de que ele seja seu filho.

Significa parar de tomar conta. Preste menos atenção ao que ele faz e mais atenção à sua própria vida. Às vezes, conforme você começa a abandonar esse comportamento, o parceiro "aumentará a aposta", por assim dizer, para manter-lhe engajada em tomar conta e se sentir responsável pelo resultado. As coisas para ele poderão ir repentinamente de mal a pior. Deixe. Ele tem que solucionar os próprios problemas, não você. Deixe-o assumir total responsabilidade pelos problemas e ter total confiança nas soluções. Fique fora disso. (Se estiver ocupada com sua própria vida e estiver praticando

o próprio desenvolvimento espiritual, você será mais facilmente capaz de tirar seus olhos dele.)

Significa desligar-se. Desligar-se requer que você livre seu ego dos sentimentos do homem e principalmente das ações dele e seus resultados. Requer que você lhe permita lidar com as consequências de seu comportamento, que não o salve de dor *nenhuma*. Você pode continuar a se importar *com* ele, mas você não cuida dele. Você permite que ele encontre o próprio caminho, da mesma forma que está trabalhando para encontrar o seu.

O que se requer para parar de dirigi-lo e de controlá-lo

Requer aprender a não dizer *nada* e a não fazer *nada*. E uma das tarefas mais difíceis com que você depara na recuperação. Quando a vida dele estiver incontrolável, quando você quiser assumir o controle, aconselhá-lo e encorajá-lo, manipular a situação de todas as formas que consegue, deve aprender a se segurar, a respeitar a outra pessoa o suficiente para deixar esse conflito ser dele, não seu.

Requer enfrentar os próprios medos com relação ao que poderá acontecer a ele e ao relacionamento se parar de dirigir tudo — e, então, começar a trabalhar para eliminar os medos, em vez de manipular o parceiro.

Requer que utilize sua prática espiritual para que ela a mantenha em pé quando se tornar amedrontada. Seu desenvolvimento espiritual é particularmente importante quando você aprende a deixar de sentir que deve conduzir tudo. Poderá lhe parecer estar caindo de um penhasco quando você começa a deixar de lado o controle de outros em sua vida. A sensação de estar sem o controle de si mesma quando liberta outros de suas tentativas de controlar pode ser alarmante. Aqui, sua prática espiritual pode ajudar, pois, em vez de abandonar tudo e ficar com um vazio, você pode passar o controle daqueles que ama para sua força maior.

Requer uma boa análise da situação como ela é, em vez de como você espera que seja. Quando parar de dirigir e controlar, deve também parar com a idéia de "quando ele se modificar, serei feliz". Ele pode nunca se modificar. Você deve parar de forçá-lo a isso. E, de qualquer forma, deve aprender a ser feliz.

Por que é necessário parar de dirigi-lo e de controlá-lo

Uma vez que você está concentrada em modificar alguém sobre quem não tem poder (e todos nós não temos poder de modificar ninguém, a não ser nós mesmos), não consegue fazer com que sua energia atue, ajudando-o. Infelizmente, modificar outra pessoa nos atrai muito mais que nos aperfeiçoar. Assim, até que abandonemos a primeira concepção, jamais seremos capazes de iniciar o trabalho com a última.

Grande parte do sofrimento e do desespero que você experimenta provém diretamente de tentar dirigir e controlar o que não consegue. Pense em todas as tentativas que fez: os sermões intermináveis, a apelação, as ameaças, os subornos, talvez até a violência, todos os meios que tentou e que não deram certo. E lembre-se de como se sentiu após cada tentativa fracassada. Sua auto-estima desceu mais um ponto, e você ficou mais ansiosa, mais desamparada, mais zangada. A única forma de sair de tudo isso é abandonar a tentativa de controlar o que não consegue — ele e a vida dele.

E, finalmente, é necessário parar porque ele quase nunca se modificará diante da pressão vinda de você. O que deveria ser problema dele começa a parecer problema seu, e de certa forma você acaba agarrada a ele, a menos que pare com esse comportamento. Mesmo que ele realmente tente apaziguar você com alguma promessa de mudar seu modo de ser, provavelmente retomará o velho comportamento, e muito ressentido com você quando retomá-lo. Lembre-se: se você é o motivo por que ele desiste de um comportamento, você também será o motivo de ele o recuperar.

Exemplo: um jovem par está em meu consultório. Recomendado pelo juiz que lhe deu *sursis* devido a transgressões relacionadas com álcool e drogas, ele está lá porque tem problemas com a lei. Ela está lá porque tenta ir a todos os lugares com ele. Ela encara como sua obrigação mantê-lo na linha. Como é tão comum em tais casos, ambos provêm de lares em que o alcoolismo aparece em ao menos um dos pais. Quando se sentam diante de mim, de mãos dadas, dizem-me que vão se casar.

— Acho que o fato de casar o ajudará — diz a mocinha, às vezes com uma compaixão tímida, às vezes com uma firme determinação.

— É — concorda o rapaz acanhadamente. — Ela me deixa menos agressivo e me ajuda bastante. — Há uma ponta de alívio na voz dele, e a namorada se enche, de satisfação pela confiança que ele tem nela, pela responsabilidade assumida.

E eu tento — cautelosamente, frente à crença que possuem em seu amor — explicar que, se ela é o motivo por que ele pára de beber ou de usar drogas agora, ela também será o motivo por que ele, mais tarde, aumentará a bebida ou o uso de drogas ou começará a beber e a utilizar drogas novamente. Advirto ambos que algum dia ele dirá a ela, durante uma discussão: "Parei por sua causa e de que adiantou? Você nunca está feliz, então por que eu deveria continuar tentando?". Logo serão separados pelas mesmas forças que, no momento, parecem uni-los.

Quais são as implicações quando você pára de dirigir-lo e controlá-lo

Ele pode ficar muito zangado e acusá-la de não se importar mais com ele. Essa raiva é gerada pelo pânico de ter que se tornar responsável pela própria vida. Enquanto ele pode brigar com você, fazer-lhe promessas, ou tentar se recuperar, o conflito dele é externo, é com você, e não interno, com ele mesmo. (Soa familiar? Aplica-se a você, também, enquanto seu conflito for com ele.)

Você pode achar que há pouco do que falar, uma vez que toda indução, ameaça, briga e compensação cessam. Tudo bem. Diga calmamente suas declarações a si mesma, em silêncio.

É bem provável que, uma vez que você deixa verdadeiramente de dirigir-lo e controlá-lo, grande parte de sua energia se libere para seu próprio desenvolvimento pessoal. Entretanto, é importante saber que a tentação de procurar novamente fora de si um motivo de existir estará presente. Refreie essa inclinação e permaneça concentrada em si mesma.

É preciso apenas mencionar o fato de que, quando abandonar a função de facilitar a vida dele, as coisas podem ficar caóticas, e você pode receber críticas de pessoas que não compreendem o que está fazendo (ou deixando de fazer). Tente não ficar na defensiva, e não se incomode em dar-lhes explicações detalhadas. Se você quiser, recomende esse livro a eles, e esqueça o assunto. Se persistirem, evite-os por algum tempo.

Normalmente, tal crítica é bem menos freqüente e- bem menos intensa que esperamos e tememos. Somos nossos piores críticos, e projetamos nossa expectativa de crítica naquelas pessoas ao nosso redor, vendo-as e ouvindo-as em todos os lugares. Esteja do seu próprio lado nessa situação toda, e o mundo magicamente se tornará um lugar mais aprovador.

Uma das implicações de se parar de dirigir e controlar outras pessoas é que você deve renunciar à característica de "ser prestativa", mas, ironicamente, o ato de parar é, não raro, a única coisa mais prestativa que você pode fazer pela pessoa que ama. A característica de "ser prestativa" é um egoísmo. Se quer realmente ser prestativa, deixe de lado os problemas dele e ajude-se.

6. Aprenda a não se envolver em jogos

O que significa

O conceito de jogos, quando se aplica ao diálogo entre duas pessoas, vem de um tipo de psicoterapia conhecida como análise transacional. Os jogos são formas estruturadas de interação, emprega-

das para se evitar a intimidade. Todo mundo, por vezes, recorre a jogos em suas interações, mas, em relacionamentos doentios, os jogos são em maior quantidade. São formas estereotipadas de se reagir, que servem para frustrar qualquer troca verdadeira de informação e de sentimentos, e que permitem aos participantes colocarem a responsabilidade pelo bem-estar ou angústia nas mãos um do outro. Comumente, os papéis desempenhados por mulheres que amam demais e por seus parceiros são variações das posições de resgatador, perseguidor e vítima. Cada parceiro desempenha um desses papéis, muitas vezes numa troca típica. Designaremos o papel de resgatador de (R), e o definiremos como "o que tenta ajudar"; o papel de perseguidor de (P), e o definiremos como "o que tenta culpar"; e o papel de vítima de (V), definido como "o que é inocente e desamparado". A seguinte situação ilustrará o funcionamento desse jogo:

Tom, que sempre chega tarde em casa, acaba de entrar no quarto. São 11h30 da noite e sua esposa, Mary, começa a se lamentar:

Mary (chorosa):

(V) Onde você esteve? Eu estava muito preocupada. Não consegui dormir, estava com muito medo de que tivesse ocorrido um acidente. Você sabe como eu me preocupo. Como pôde me deixar aqui, assim, e nem ao menos me telefonar para eu saber que ainda estava vivo?

Tom (apaziguando):

(R) Ah, querida, sinto muito. Pensei que já estivesse dormindo e não quis acordá-la com o telefone. Não fique chateada. Estou em casa e da próxima vez prometo que ligarei. Tão logo me apronte para deitar, esfregarei suas costas e você se sentirá melhor.

Mary (zangando-se):

(P) Não quero que me toque! Você diz que me ligará da próxima vez! É uma piada. A última vez que isso aconteceu você disse que ligaria, e ligou? Não! Você não se importa se fico aqui pensando em você morto na estrada. Você *nunca* pensa em ninguém, então não sabe o que é se preocupar com alguém que se ama.

Tom (desamparado):

(V) Querida, não é verdade. Eu *pensei* em você. Não queria te acordar. Não sabia que se perturbaria. Estava apenas tentando ser atencioso. Parece que, não importa o que eu faça, estou sempre errado. E se eu ligasse e você estivesse dormindo? Então, seria um idiota por te acordar. Não acerto uma.

Mary (arrependendo-se):

(R) Não, não é verdade. Apenas você é muito importante para mim; quero saber que está bem, e não estirado em algum lugar. Não estou tentando fazer você se sentir mal; só quero que compreenda que me preocupo com você porque te amo muito. Desculpe eu ter me zangado tanto.

Tom (tirando vantagem):

(P) Bem, se você se preocupa tanto, por que não fica feliz em me ver quando chego em casa? Por que despeja em mim toda essa lamúria sobre onde eu estava? Não confia em mim? Estou ficando cansado de o tempo todo ter que explicar tudo para você. Se confiasse em mim, teria ido dormir, e, quando eu chegasse, estaria feliz em me ver, em vez de vir para cima de mim! Às vezes penso que você simplesmente gosta de brigar.

Mary (erguendo a voz):

(P) Feliz em te ver! Depois de ficar duas horas aqui, tentando imaginar onde você estava? Se não confio em você é porque nunca fez nada para ajudar a criar essa confiança. Você não telefona, culpa-me por eu estar chateada, e me acusa de não ter sido amável quando você finalmente entra por aquela porta! Por que simplesmente não se vira e volta para qualquer que seja o lugar de onde veio, para onde esteve a noite toda?

Tom (acalmando):

(R) Olha, eu sei que está chateada, e tenho um longo dia pela frente amanhã. Que tal eu fazer uma xícara de chá? É do que você precisa. Então tomarei um banho e virei para a cama. Está certo?

Mary (chorando):

(V) Você simplesmente não compreende o que é esperar e esperar, sabendo que você *poderia* telefonar mas não telefona, porque não sou tão importante assim para você. . .

Paremos por aqui. Provavelmente, como dá para perceber, esses dois poderiam continuar intercambiando posições no triângulo resgatador-perseguidor-vítima por muitas horas ou dias ou anos. Se você se encontra reagindo a qualquer coisa dita ou feita por outra pessoa em uma dessas posições, cuidado! Está participando de um ciclo interminável e sem sentido, que é fútil e degradante. Pare. Deixe de tentar fazer com que as coisas saiam como quer, sendo amável, zangada ou dando uma de desamparada. Modifique o que você pode, ou seja: modifique-se! Pare de precisar ganhar. Pare até de precisar brigar, ou de forçá-lo a dar um bom motivo ou uma boa desculpa por seu comportamento ou negligência. Pare de precisar que ele se desculpe.

O que se requer para não se envolver em jogos

Não se envolver requer que, apesar da tentação de reagir de forma a continuar jogando, você não faça isso, e sim reaja de modo a acabar com o jogo. De início é um pouco difícil, mas com prática você o dominará facilmente (se também dominar sua necessidade de jogá-lo em primeiro lugar, que é a parte referente a deixar de dirigir e controlar).

Examinemos novamente a situação acima e vejamos como Mary poderia ficar fora do triângulo fatal com Tom. Naquele momento, Mary iniciou o desenvolvimento de sua espiritualidade, e está ciente de que não tem o dever de tentar dirigir e controlar Tom. Devido ao fato de estar se esforçando para cuidar de si, no início da noite, quando começou a ficar tarde e Tom não chegava, em vez de deixar-se ficar nervosa e agitada, telefonou para uma amiga do grupo de apoio. Conversaram sobre seu medo crescente, o que ajudou a acalmá-la. Mary precisava de alguém para ouvir como se sentia, e sua amiga ouviu compreensivamente sem dar conselhos. Após desligar, praticou uma de suas autodeclarações preferida: "Minha vida está divinamente direcionada, e eu ganho paz, segurança e serenidade a cada dia, a cada hora". Uma vez que ninguém pode ter dois pensamentos distintos ao mesmo tempo, Mary percebeu que, ao ceder às palavras confortantes da afirmação, acalmou-se e até relaxou. Quando Tom chegou em casa às 11h30, ela estava dormindo. Ele a acordou ao entrar no quarto, e ela imediatamente sentiu o aborrecimento e a raiva voltando, e então repetiu a declaração para si mesma algumas vezes e disse: "Oi, Tom. Estou contente que já esteja em casa". Bem, Tom sempre esteve acostumado a batalhas nessas circunstâncias, e ficou um pouco confuso pela saudação. "Eu ia telefonar, mas. . .", iniciou sua desculpa defensivamente. Mary espera até que ele termine e diz: "Podemos falar sobre isso pela manhã, se você quiser. Estou com muito sono agora. Boa noite!". Se Tom se sentia culpado pelo atraso, uma briga com Mary na verdade aliviaria sua culpa. Poderia, daí, dizer a si mesmo que ela era uma briguenta resmungona e o problema se tornaria dela, por res-

mingar, em vez de ser dele, por estar atrasado. Agora, ele é deixado com sua culpa, e ela não sofre por causa dos atos dele. É como deveria ser.

Parece um jogo de pingue-pongue, quando ambos fazem o papel de resgatador, perseguidor e vítima. Você continua devolvendo a bola quando ela vem em sua direção. Para não ser forçada a jogar, tem que aprender a deixar a bola passar reto por você, para fora da mesa. Uma das melhores formas de deixar passar a situação é cultivar o uso da interjeição *Ah*. Por exemplo, como resposta à desculpa de Tom, Mary pode simplesmente dizer: "Ah", e voltar a dormir. É uma situação que possibilita não se envolver no conflito implícito de uma troca do tipo resgatador-perseguidor-vítima. Não se deixar apanhar, manter sua concentração, sua dignidade, parece maravilhoso. E significa que você iniciou uma outra etapa na própria recuperação.

Por que é necessário não se envolver em jogos

Em primeiro lugar, compreenda que os papéis que desempenhamos não se limitam a meras trocas verbais. Estendem-se à maneira como vivemos nossas vidas, e todos desempenhamos um papel específico que podemos favorecer especialmente.

Talvez o seu seja o papel de resgatadora. É familiar e confortável para muitas mulheres que amam demais sentir que cuidam (dirigem e controlam) de uma outra pessoa. Exceto por suas histórias caóticas e/ou destituídas, escolheram esse caminho como uma forma de permanecerem seguras e de ganharem algum grau de auto-aceitação. Agem assim com amigos, com membros da família, e freqüentemente em suas carreiras também.

Ou talvez você se encontre desempenhando o papel da perseguidora, a mulher que se aplica em encontrar a falha, apontando-a, e endireitando-a. Consecutivamente, essa mulher deve recriar o conflito com as forças obscuras que a desafiaram quando criança, esperando ter mais igualdade na batalha, agora que é adulta. Zangada desde a infância e procurando vingar-se no presente pelo passado, ela é

uma combatente, uma briguenta, uma argumentadora, uma bruxa. Ela precisa punir. Exige desculpas, retribuições.

E, finalmente, você pode ser a vítima, a mais impotente das três, que não vê nenhuma alternativa senão a de servir aos caprichos do comportamento de outras pessoas. Talvez pareça que só houve na sua infância a alternativa de ser feita de vítima, mas agora o papel é tão familiar que existe, na verdade, força para se valer dele. Há tirania na fraqueza; seu dinheiro é a culpa, e é essa a moeda de troca nos relacionamentos da vítima.

O fato de desempenhar quaisquer dessas funções, idealmente ou na prática, não deixa que você se concentre em si mesma, mantendo-a nos padrões de medo, rancor e abandono da infância. Você não consegue desenvolver seu potencial como um ser humano completamente evoluído, uma pessoa adulta que é responsável pela própria vida, se não abandonar cada um desses papéis restritivos, essas formas de ser obcecada por outros ao seu redor. Enquanto se envolver nesses papéis, nesses jogos, parecerá que outra pessoa a está impedindo de atingir sua meta de felicidade. Uma vez abandonados os jogos, você detém a total responsabilidade por seu próprio comportamento, pelas próprias opções e pela própria vida. Na realidade, quando cessam os jogos, suas opções (as que você já fez e as novas) tornam-se mais óbvias, menos indistintas.

O que implica não se envolver em jogos

Agora, você deve desenvolver novas formas de se comunicar consigo mesma e com outras pessoas, formas que demonstrem sua disposição em assumir a responsabilidade por sua vida. Menos "Se não fosse por. . ." e muito mais "Opto agora por. . ."

Você precisará de toda energia que foi posta à disposição ao parar de dirigir e controlar, quando iniciar a prática de evitar entrar nos jogos (mesmo anunciar "Não estou jogando" é jogar). Com a prática, isso se torna muito mais fácil e, após algum tempo, bastante auto-estimulante.

Você precisará aprender a viver sem toda a agitação das batalhas inflamadas de que você tem participado; sem aqueles dramas que consomem tempo e sugam energia. Não é fácil. Muitas mulheres que amam demais sepultaram tão profundamente seus sentimentos que necessitam da agitação de brigas, rompimentos e reconciliações até para se sentirem vivas. Cuidado! De início, pode ser tedioso ter apenas a própria vida interior para se concentrar. Mas, se conseguir conviver com o tédio, ele se transformará em autodescoberta. E você estará pronta para a próxima etapa.

7. Enfrente corajosamente os próprios problemas e os próprios defeitos

O que significa

Enfrentar os próprios problemas significa que, abandonando a direção e o controle de outra pessoa e abandonando os jogos, você não possui agora nada que a distraia da própria vida, dos próprios problemas e da própria dor. É a hora em que precisa começar a analisar-se profundamente, com a ajuda de seu programa espiritual, de seu grupo de apoio e de sua terapeuta, se tiver uma. Para iniciar esse processo, não é indispensável ter uma terapeuta. Nos programas Anônimos, por exemplo, pessoas que experimentam boa recuperação podem se tornar orientadoras de novatas, e, nesse papel, freqüentemente ajudarão as pessoas que orientam a passarem por esse processo de auto-análise.

Também significa que deve examinar bem a própria vida no presente, tanto o que lhe faz se sentir bem quanto o que a torna infeliz. Faça em forma de listas. Examine também o passado, todas as lembranças boas e ruins, as realizações, os fracassos, as vezes que foi magoada, e as vezes que magoou. Examine *tudo*, novamente listando. Enfoque áreas particularmente difíceis. Se o sexo for uma dessas áreas, escreva uma história sexual pessoal completa. Se os homens sempre foram um problema para você, inicie com seus relaciona-

mentos mais antigos, e, novamente, faça um relato completo. Pais? Use a mesma técnica, desde o início, e escreva. Escrever bastante é um instrumento de valor incalculável para ajudá-la a compreender seu passado e a começar a reconhecer os padrões de comportamento, os temas que se repetem, em seus conflitos com você e com outras pessoas.

Quando iniciar esse processo, faça um serviço tão completo quanto puder, antes de parar. Essa é uma técnica que desejará utilizar novamente, mais tarde, quando áreas difíceis começarem a surgir. Inicialmente, talvez você se concentre em relacionamentos. Mais tarde, numa outra época, talvez possa querer escrever a história dos empregos, como se sentia com relação a cada um antes de iniciá-los, durante o período em que esteve empregada, e o período seguinte. Simplesmente deixe fluírem suas lembranças, pensamentos e sentimentos. Conforme escreve, não examine o texto procurando por padrões; faça isso mais tarde.

O que se requer para enfrentar corajosamente os próprios problemas e os próprios defeitos

Você terá de escrever bastante, comprometendo-se com o tempo e a energia necessários para executar esse trabalho. Pode ser que, para você, escrever não seja um meio de expressão fácil, em que se sinta à vontade. Entretanto, é a melhor técnica para esse exercício. Não se incomode em escrever corretamente, ou mesmo bem. Faça de forma a ter sentido para você.

Você precisará ser absolutamente honesta e auto-reveladora em tudo o que escrever.

Quando completar esse projeto, o melhor que conseguir, divida-o com outra criatura que se importe com você e em quem confie. Essa pessoa deverá compreender o que você está tentando fazer para se recuperar, e pode simplesmente ouvir o que escreveu sobre sua vida sexual, relacionamentos, pais, sentimentos com relação a

você mesma, episódios bons ou ruins. A pessoa que escolher como ouvinte deverá obviamente ter compaixão e compreensão. Não é necessário fazer comentários, e isso deve ficar claro desde o início. Sem conselhos, sem encorajamento. Apenas ouvir.

E, a essa altura de sua recuperação, *não* faça de seu parceiro o ouvinte de tudo isso. Muito mais tarde, você pode optar por dividir ou não com ele o que escreveu. Mas, no momento, não é apropriado dividir isso com ele. Você está permitindo que alguém ouça para que possa experimentar como é contar sua história e ser aceita. Esse não é um artifício para se passar a ferro os pontos amassados no relacionamento. Seu propósito é a autodescoberta, mais nada.

Por que é necessário enfrentar corajosamente os próprios problemas e os próprios defeitos

A maioria de nós, que amamos demais, empenhamo-nos em culpar outras pessoas pela nossa infelicidade, enquanto negamos nossas próprias falhas e opções. Essa é uma abordagem doentia da vida que deve ser cortada pela raiz e eliminada, e a forma de se fazer isso é dar uma olhada honesta em nós mesmas. Apenas enxergando seus problemas e seus defeitos (e seus pontos positivos e sucessos) como *seus*, em vez de relacioná-los de certa forma a *ele*, é que você poderá executar as etapas para modificar o que precisa ser modificado.

O que implica enfrentar corajosamente os próprios problemas e os próprios defeitos

A princípio, você será, muito provavelmente, capaz de abandonar a culpa secreta relacionada com muitos dos acontecimentos e sentimentos do passado. Isso deixará o caminho livre, permitindo que mais alegria e atitudes mais saudáveis se manifestem em sua vida.

Mais tarde, devido ao fato de alguém ter ouvido seus piores segredos e você não ter-se destruído por isso, começará a sentir-se mais segura no mundo.

Quando você pára de culpar outras pessoas e assume responsabilidades pelas próprias opções, torna-se livre para abraçar todos os tipos de escolhas que não lhe eram acessíveis quando se via como uma vítima dos outros. Isso prepara você para começar a mudar aquelas coisas em sua vida que não são boas, nem satisfatórias, nem realizadoras.

8. Cultive em você quaisquer necessidades a serem desenvolvidas

O que significa

Cultivar em você uma necessidade a ser desenvolvida significa não esperar que ele se modifique para que você continue vivendo. Também significa não esperar pelo apoio dele — financeiro, emocional ou em assuntos práticos — para iniciar sua carreira, ou mudar de carreira, ou voltar para a escola, ou qualquer coisa que queira fazer. Em vez de tornar seus planos dependentes da cooperação dele, planeje como se não tivesse ninguém em quem se apoiar, a não ser você. Cubra todas as contingências — cuidar do filho, dinheiro, tempo, transporte — sem usá-lo como recurso (ou como desculpa!). Se você já está protestando ao ler isso, imaginando que sem a cooperação dele seus planos são impossíveis, julgue por você mesma, ou procure raciocinar junto a uma amiga, como seria se nem ao menos o conhecesse. Descobrirá que é bem possível fazer a vida funcionar para você quando parar de depender dele.

Cultivar-se significa perseguir ativamente seus interesses. Se você esteve ocupada demais com ele, e não possui absolutamente uma vida própria, então comece por procurar vários caminhos diferentes para descobrir o que realmente a atrai. Isso não é fácil para muitas mulheres que amam demais. Por ter feito daquele homem seu projeto de vida por tanto tempo, é desagradável deslocar o enfoque para você mesma e explorar o que é bom para o seu próprio crescimento. Esteja disposta a experimentar ao menos uma atividade superdiferente a cada semana. Veja a vida como uma mesa farta,

e sirva-se de experiências diferentes, para que possa descobrir o que a atrai.

Cultivar-se significa correr riscos: conhecer pessoas novas, entrar numa sala de aula pela primeira vez em anos, viajar sozinha, procurar um emprego. . . qualquer coisa que você sabe que precisa ser feita, mas não teve coragem para fazer. Essa é a hora de especular. Então, permita-se aprender um pouco do que a vida quer lhe ensinar. Use seu grupo de apoio como fonte de encorajamento e de informação. (Não se volte para o seu relacionamento ou para aquela família desajustada de origem para conseguir encorajamento. Eles precisam que você permaneça a mesma, para que possam também permanecer os mesmos. Não faça sabotagem com você, nem com seu crescimento, apoiando-se neles.)

O que se requer para cultivar em você quaisquer necessidades a serem desenvolvidas

Em primeiro lugar, faça por dia duas coisas que não quer fazer, para se tornar flexível e ampliar a imagem de quem você é e do que é capaz de fazer. Defenda-se quando preferir fingir que algo não tem importância, ou retome qualquer coisa que esteja insatisfatória, mesmo que prefira simplesmente jogá-la fora. Dê aquele telefonema que você gostaria de evitar. Aprenda a cuidar mais de você mesma e menos de qualquer outra pessoa com quem conviva. Diga *não* para se satisfazer, ao invés de dizer *sim* para satisfazer alguém. Peça claramente algo que queira e seja arriscado não obter.

Em seguida, aprenda a dar algo a você mesma. Dê-se tempo, atenção, dê-se coisas materiais. Assumir frequentemente o compromisso de se comprar algo todos os dias pode ser uma verdadeira lição de amor a si mesma. Os presentes podem ser caros, mas, honestamente, quanto mais práticos e mais baratos, melhor. Esse é um exercício de autofavorecimento. Precisamos aprender que nós mesmas podemos ser a fonte de coisas boas em nossas vidas, e essa

é uma excelente maneira de começar. Mas, se você não tem problema em gastar dinheiro consigo mesma, se, na verdade, você compra e gasta compulsivamente para diminuir sua raiva e sua depressão, então essa lição precisa tomar um rumo diferente. Ofereça-se novas experiências, em vez de acumular mais coisas materiais (e mais dívidas). Dê um passeio pelo parque ou uma caminhada pelas colinas, ou uma volta pelo zoológico. Pare e assista ao pôr-do-sol. O objetivo é pensar em você mesma e no que gostaria que seu presente fosse, por aquele dia, e então permitir-se experimentar tanto dar como receber. Somos normalmente ótimas em dar aos outros, mas bastante sem prática quanto a dar a nós mesmas. Sendo assim, pratique!

Ao tomar essas atitudes, será exigido de você que faça, de tempos em tempos, uma coisa muito difícil. Você terá que enfrentar o terrível vazio interior que surge quando você não está concentrada em outra pessoa. Por vezes, o vazio será tão grande que você quase poderá ouvir o vento soprar naquele lugar onde seu coração deveria estar. Permita-se sentir isso, com toda intensidade (do contrário procurará outra forma doentia de distração). Aceite o vazio e saiba que não se sentirá sempre assim, e que apenas tolerando-o e sentindo-o você começará a preenchê-lo com o calor da auto-aceitação. Deixe seu grupo de apoio ajudar você a se aceitar. A aceitação deles também pode ajudar a preencher o vazio, da mesma forma que seus *próprios* planos e atividades. Conseguimos uma sensação de autonomia com o que fazemos por nós e com a forma pela qual desenvolvemos nossa própria competência. Se todos os seus esforços foram empenhados para desenvolver outras pessoas, com certeza você se sentirá vazia. Aproveite a sua vez, agora.

Por que é preciso cultivar em você quaisquer necessidades a serem desenvolvidas

A menos que você aumente ao máximo seus próprios talentos, estará sempre frustrada. E você poderá até colocar a culpa dessa frus-

tração nele, quando na verdade ela brota do fato de você não conseguir viver sua própria vida. Desenvolver seu potencial tira a culpa lançada sobre ele e coloca a responsabilidade de sua vida justamente onde ela deve morar: com você.

Os planos e atividades que perseguir manterão você ocupada demais para se concentrar no que ele está ou não fazendo. Se, atualmente, você não está em um relacionamento, isso lhe dará uma alternativa salutar de permanecer com o último amor ou esperar pelo próximo.

O que implica cultivar em você quaisquer necessidades a serem desenvolvidas

Por um lado, você não precisará encontrar um parceiro que seja seu oposto, para equilibrar sua vida. Explicando melhor: como muitas mulheres que amam demais, você *é*, decerto, excessivamente séria e responsável. A menos que cultive ativamente seu lado brincalhão, será atraída por homens que incorporam o que falta a você. Um homem despreocupado e irresponsável é fascinante, mas não é um indicativo para um relacionamento gratificante. No entanto, até que você se dê permissão de ser mais livre e desembaraçada, precisará dele para dar graça e movimento à sua vida.

Por outro lado, o fato de se cultivar torna você capaz de crescer. Quando se tornar tudo que é capaz de ser, também assumirá total responsabilidade por suas decisões, suas opções, sua vida, e dessa forma você admite o amadurecimento. Enquanto não assumimos responsabilidade por nossas próprias vidas e nossa felicidade, não somos seres humanos inteiramente maduros, e continuamos a ser crianças dependentes e medrosas em corpos adultos.

Finalmente, o fato de se desenvolver torna você uma parceira muito mais atraente, pois é uma mulher inteiramente expressiva, criativa, não uma pessoa incompleta (e dessa forma amedrontada) sem um homem. Ironicamente, quanto menos você precisar de um par-

ceiro, melhor parceira se tornará, e atrairá (e será atraída para) um parceiro mais saudável.

9. Torne-se "egoísta"

O que significa

Assim como *espiritualidade* na etapa 4; a palavra *egoísta*, aqui, requer uma explicação cuidadosa. Provavelmente evoca uma imagem exata do que você não quer ser: indiferente, cruel, negligente, centrada em si mesma. Para algumas pessoas, egoísmo pode significar tudo isso, mas lembre-se de que você é uma mulher com uma história de amar demais. Para você, tornar-se egoísta é um exercício necessário para superar o martírio. Analisemos o que o egoísmo saudável significa para mulheres que amam demais.

Você coloca seu bem-estar, seus desejos, seu trabalho, seu divertimento, planos e atividades em primeiro lugar, e não em último; antes de satisfazer as necessidades de qualquer outra pessoa, e não depois. Mesmo que você tenha filhos pequenos, incorpore a seu dia algumas atividades exclusivamente suas.

Você conta com situações e relacionamentos confortáveis para você e até os exige. Não tente se adaptar a relacionamentos que não a deixam à vontade.

Você acredita que suas vontades e necessidades são muito importantes, e que satisfazê-las é sua obrigação. Ao mesmo tempo, você assegura a outros o direito de serem responsáveis na satisfação dos próprios desejos e necessidades.

O que se requer para se tornar egoísta"

Quando começar a se colocar em primeiro lugar, você deve aprender a tolerar a raiva e a discordância de outras pessoas. Essas são

reações inevitáveis daqueles cujo bem-estar você certa vez colocou antes de seu próprio. Não argumente, não se desculpe ou tente se justificar. Permaneça tão calma e animada quanto possível e continue com suas atividades.

As modificações que você faz em sua vida exigem que as pessoas ao seu redor também se modifiquem, e, naturalmente, elas resistirão. Mas a indignação delas será por pouco tempo, a menos que você dê crédito à indignação. É simplesmente uma tentativa de forçar você a voltar para o seu comportamento antigo e abnegado, a fazer por elas o que podem e deveriam fazer por elas mesmas.

Você deve ouvir cuidadosamente a sua voz interior com relação ao que é bom para você, ao que é certo, e então segui-la. Essa é a forma de se desenvolver o auto-interesse saudável, ouvindo as próprias sugestões. Até agora, você tem sido provavelmente quase que uma especialista em captar as sugestões de outras pessoas sobre como elas queriam que você se comportasse. Apague essas sugestões, ou elas continuarão abafando as suas próprias.

Tornar-se egoísta, enfim, requer que você reconheça que seu valor é imenso, que seus talentos são dignos de expressão, que sua realização é tão importante quanto a de qualquer outra pessoa, e que seu bom caráter é o maior presente que você tem a oferecer para o mundo como um todo, e mais especialmente àqueles mais íntimos seus.

Por que é necessário tornar-se "egoísta"

Sem esse forte compromisso com você mesma, a sua tendência é de se tornar passiva, desenvolver-se não para sua própria expressão grandiosa mas para o benefício de uma outra pessoa. Embora tornar-se egoísta (que também significa tornar-se honesta) fará de você uma parceira melhor, esse não pode ser o objetivo final. Seu objetivo deve ser alcançar seu próprio caráter grandioso.

Sair de todas as dificuldades que você encontrou não é o suficiente. Ainda há sua própria vida para ser vivida, seu próprio potencial para ser explorado. É a próxima etapa natural, conforme você ganha respeito por você mesma e começa a honrar sua vontade e seus desejos.

Assumir responsabilidade por você mesma e por sua felicidade dá uma grande liberdade a filhos que se sentiram culpados e responsáveis pela sua infelicidade (o que sempre acontece). Um filho não poderá nunca pagar a dívida quando uma mãe sacrificou a vida dela, a felicidade, a realização pelo filho ou pela família. Ver uma mãe abraçar a vida completamente dá ao filho permissão para fazer o mesmo, da mesma forma que ver uma mãe sofrer indica para o filho que a vida é só sofrimento.

O que implica tornar-se "egoísta"

Seus relacionamentos automaticamente se tornam mais saudáveis. Pessoa alguma "deve" a você o fato de não ser o que é, porque você não é mais outra pessoa, a não ser você mesma para ela.

Você liberta outras pessoas em sua vida para cuidarem delas mesmas, sem se preocuparem com você. (É bem provável que seus filhos, por exemplo, sintam-se responsáveis por aliviar sua frustração e sua dor. Conforme cuida melhor de você mesma, eles são libertados para cuidar melhor deles mesmos.)

Agora, você pode dizer sim ou não quando quiser.

Quando você muda dramaticamente os papéis, de zelosa dos outros a zelosa de você mesma, é bem provável que seu comportamento se equilibre através de mudanças de papéis em seus relacionamentos. Se as mudanças forem difíceis demais para o seu homem, ele pode ir embora, procurar por outra pessoa que seja como você

costumava ser — de forma que você pode não terminar essa história com a mesma pessoa com quem começou.

Por outro lado, é irônico que, tornando-se mais capaz de cuidar de si mesma, você pode atrair alguém que seja capaz de cuidar de você. Quando nos tornamos mais saudáveis e mais equilibradas, atraímos parceiros mais saudáveis e mais equilibrados. Conforme nos tornamos menos carentes, mais necessidades satisfazemos. Quando abandonamos a função de superprotetora, damos espaço para alguém cuidar de nós.

10. Partilhe com outras pessoas o que você experimentou e aprendeu

O que significa

Partilhar com outras pessoas suas experiências significa lembrar-se de que essa é a última etapa na recuperação, não a primeira. Ser prestativa demais e concentrar-se em outras pessoas faz parte de nossa doença. Assim, espere até que tenha trabalhado bastante na própria recuperação para lidar com essa etapa.

Em seu grupo de apoio, formado por semelhantes, significa dividir com novatos a transformação que se operou em sua situação. Não significa dar conselhos, apenas explicar o que funcionou para você. Também não significa dar nomes e jogar a culpa nos outros. Quando se está nesse estágio da recuperação, sabe-se que culpar outros não ajuda em nada.

Partilhar com outros também significa que, quando você encontra uma pessoa de passado parecido com o seu, você está disposta a falar da própria recuperação sem necessidade de coagir aquela pessoa a fazer o mesmo que você fez. Aqui, ao contrário do que acontecia em seu relacionamento, não há mais espaço para dirigir e controlar.

Partilhar pode significar reservar algumas horas como voluntária para ajudar outras mulheres, talvez trabalhando num serviço telefônico para receber chamadas de alguém necessitado ou encontrando-se em particular com alguém que procurou por ajuda.

Finalmente, pode significar ajudar na informação de médicos e conselheiras sobre a abordagem adequada de tratamento para você mesma e para mulheres como você.

O que se requer para partilhar o que você experimentou e aprendeu

Você deve expor seu profundo sentimento de gratidão por chegar onde chegou, e pela ajuda que outros lhe deram pelo caminho, através da partilha dos casos deles.

Você precisa ser honesta e estar disposta a abandonar seus segredos e sua necessidade de "parecer bem".

Finalmente, você deve revelar uma capacidade de doar-se aos outros sem esperar por uma gratificação pessoal. Grande parte da "doação" que praticamos quando amávamos demais era, na verdade, manipulação. Agora, somos livres o bastante para sermos capazes de dar livremente. Nossas próprias necessidades estão satisfeitas e estamos repletas de amor. A coisa natural a se fazer agora é dividir esse amor, sem esperar nada em troca.

Por que é necessário partilhar o que você experimentou e aprendeu

Se você acredita que tem uma doença, também precisa perceber que, tal como um alcoólatra sóbrio, você pode cometer algum deslize. Sem vigilância constante, você poderia retomar suas velhas maneiras de pensar, sentir e se relacionar. O fato de trabalhar com novatos ajuda a mantê-la em contato com o seu sofrimento passado. Não deixa que você negue o quanto foi realmente ruim, pois a

história de uma novata será bem parecida com a sua, e você se lembrará com compaixão, por ela e por você mesma, de como era. Falando constantemente sobre o assunto, você dá esperança a outras pessoas, ao mesmo tempo que valoriza tudo por que passou na luta para se recuperar. Você dá perspectiva à sua coragem e à sua vida.

O que implica partilhar o que você experimentou e aprendeu

Você ajudará outras pessoas a se recuperarem. E manterá a própria recuperação.

Dessa forma, essa partilha é basicamente um ato de egoísmo saudável, através do qual você promove ainda mais o próprio bem-estar, permanecendo em contato com os princípios da recuperação, que lhe servirão a vida toda.

11. Recuperação e intimidade: Diminuindo a distância

PARA NÓS, O CASAMENTO É UMA VIAGEM DE DESTINO
DESCONHECIDO... A DESCOBERTA DE QUE AS PESSOAS NÃO
DEVEM APENAS PARTILHAR O QUE NÃO CONHECEM UMA DA
OUTRA, MAS O QUE NÃO CONHECEM DE SI MESMAS.

MICHAEL VENTURA,
"SHADOW DANCING IN
THE MARRIAGE ZONE"

— O QUE EU gostaria muito de saber é para onde foram todas as minhas sensações sexuais. — Trudi ainda está em movimento, dirigindo-se a passos largos ao diva de meu consultório. Arremessa a pergunta jocosamente por cima dos ombros, mas eu percebo uma ponta de acusação em seus olhos, enquanto se movimenta ao meu lado. Na mão esquerda, um anel de noivado, de diamante, reflete um brilho peculiar, e eu pressinto fortemente o motivo que a trouxe a meu consultório. Já faz oito meses que a vi pela última vez, e hoje ela parece melhor que nunca, os calorosos olhos castanhos faiscando, e a nuvem bonita de cabelos macios, castanho-claros, mais longos e espessos do que eu me lembrava. O rosto tem a mesma atração doce, quase travessa, mas as duas aparências que certa vez ela alternou cronicamente — a de órfã infeliz e a de sofisticada insegura — foram substituídas por um brilho feminino de confiança. Ela progrediu bastante nesses três anos após a tentativa de suicídio, quando o caso com Jim, o policial casado, terminou.

Estou feliz de ver que seu processo de recuperação está em pleno andamento. Trudi ainda não sabe, mas mesmo os problemas sexuais

que enfrenta agora são parte de um processo inevitável de sua recuperação.

— Conte-me, Trudi — peço a ela, que se acomoda no diva.

— Bem, eu tenho um homem maravilhoso em minha vida. Lembra-se de Hal? Estava me encontrando com ele quando vi você pela última vez.

Lembro-me muito bem do nome. Ele fora um dos muitos homens com quem Trudi se encontrava, quando parou com a terapia. Tinha feito um comentário sobre Hal: "Ele é bom, mas é um pouco cansativo. Conversamos bastante, e ele mexe completamente comigo e de forma confiável. Tem boa aparência, também, mas eu não sinto excitação alguma, de forma que acho que não é ele a pessoa certa". Trudi concordara comigo, naquela época, que precisava fazer uma tentativa de ficar com esse tipo de homem atencioso e fidedigno. Assim, decidiu continuar a vê-lo por algum tempo, "só para experimentar".

Agora, Trudi continua, orgulhosamente:

— Ele é muito diferente do tipo de homem com quem eu costumava me envolver, graças a Deus, e estamos noivos, com casamento marcado para setembro. . . Mas, bem, estamos tendo alguns problemas. Nós não, na verdade sou eu. Tenho problema em me excitar de verdade, e, uma vez que isso nunca foi um problema para mim antes, quero saber o que está acontecendo. Você sabe como eu costumava ser. Praticamente implorava por sexo com todos aqueles homens que nunca me amaram, mas, agora que não me atiro mais para ninguém, fico me sentindo como uma melindrosa, uma solteirona inibida. E lá está Hal, bonito, responsável, digno de confiança, e realmente apaixonado por mim. E eu na cama com ele, sentindo-me como um pedaço de madeira.

Faço um movimento afirmativo com a cabeça, sabendo que Trudi está enfrentando um obstáculo que muitas mulheres que amam demais devem superar quando se recuperam. Por terem usado a sexualidade como um instrumento de manipulação, para forçar um homem difícil ou impossível a amá-las, ao verem esse desafio desa-

parecer elas não sabem como agir sexualmente com um parceiro amoroso e que se entrega por inteiro.

O mal-estar de Trudi é visível. Ela bate suavemente a mão no joelho, enfatizando quase todas as palavras.

— *Por que* não consigo ficar excitada com ele? — Pára de bater a mão e olha-me, amedrontada. — Será por eu não o amar realmente? É isso que está errado entre nós?

— Você acredita que o ama? — pergunto.

— Acredito que sim, mas estou confusa, pois tudo parece diferente do que eu sentia antes. Gosto muito de ficar com ele. Conseguimos falar de qualquer coisa. Ele sabe de toda a minha história, de forma que não há segredos entre nós. Não escondo nada dele. Sou inteiramente eu mesma, o que quer dizer que fico mais relaxada com ele do que jamais fiquei com um homem antes. Não estou sempre fingindo, o que é bom, mas às vezes agir dessa outra forma é mais fácil do que simplesmente relaxar e acreditar que esteja mantendo alguém interessado.

Trudi continuou:

— Gostamos de muitas coisas em comum: navegar, andar de bicicleta e caminhar. Também temos valores idênticos, e, quando realmente discutimos, ele é sincero. Na verdade, discutir com Hal é quase um prazer. Mas, no início, mesmo as conversas abertas e francas que tínhamos sobre nossos desentendimentos eram assustadoras para mim. Eu não estava acostumada a alguém sendo tão honesto e tão direto sobre o que sentia, e esperando que eu agisse do mesmo modo. Hal ajudou-me a não ter medo de dizer o que eu pensava e o que precisava dele, porque nunca me puniu por eu ser honesta. Sempre acabamos esclarecendo as coisas e nos sentindo mais próximos logo após isso. Ele é o melhor amigo que já tive, e fico orgulhosa por ser vista com ele. De forma que, sim, eu acredito que o ame, mas, se estou apaixonada, por que não consigo me divertir com ele na cama? Não há nada de errado com a forma que ele faz amor, também. Ele é bastante atencioso, quer realmente me satisfazer. Isso é uma novidade para mim. Hal não é tão agressivo como Jim era, mas não acredito que esse seja o problema. Eu

sei que ele me acha maravilhosa, e que fica realmente excitado comigo, mas pouca coisa acontece do meu lado. Muitas vezes, fico fria e embaraçada. Não faz muito sentido, sabendo que já fui tão diferente, não é mesmo?

Fiquei feliz em poder tranquilizá-la.

— Na verdade, Trudi, faz bastante sentido. A fase por que você passa agora é algo que muitas mulheres com histórias parecidas com a sua enfrentam quando começam a se relacionar com um homem que é um parceiro adequado. A agitação, o desafio e o velho embrulho no estômago simplesmente desapareceram, e, como o "amor" sempre foi isso anteriormente, elas têm medo de que algo muito importante esteja faltando. O que está faltando é a loucura, a dor, o medo, a angústia, a expectativa.

Continuei tranquilizando-a:

— Agora, pela primeira vez, você tem um homem bom, seguro e confiável que adora você, e não é preciso trabalhar para modificá-lo. Ele já possui as qualidades que você quer em um homem, e está comprometido com você. O problema é que, anteriormente, você nunca soube o que era ter o que se quer. Você só sabe o que é não ter o que quer, e esforça-se como louca para tentar obter. Você está habituada à ansiedade e ao suspense que produzem muita agitação no coração. Ele fará ou não? Ele fez ou não fez? Você sabe do que estou falando.

Trudi sorri.

— Sempre soube. Mas como tudo isso se relaciona com as minhas sensações sexuais?

— Tem relação, sim, porque não ter o que você quer é muito mais estimulante do que ter. Um homem gentil, amoroso e devotado nunca fará seu sistema nervoso agir como Jim o fazia, por exemplo.

— Ah, é verdade! Coloco em dúvida o relacionamento porque não estou sempre obcecada por Hal. Pergunto-me se simplesmente o aceito sem questionar.

Trudi não está mais zangada. Ela está entusiasmada, agora, como uma detetive que desvenda um mistério importante. Eu confirmo:

— Bem, de certa forma, você provavelmente o aceita realmente sem questionar. Você sabe que ele sempre estará ao seu lado, que ele não abandonará você, que pode contar com ele. De forma que não há necessidade de se atormentar. Obsessão não é amor, Trudi. É apenas obsessão.

Observo-a meneando a cabeça afirmativamente e continuo:

— E, às vezes, o sexo funciona muito bem quando estamos obcecadas. Todos aqueles sentimentos fortes de agitação e de expectativa ansiosa, até temerosa, contribuem para um fardo poderoso, erroneamente denominado amor. Na verdade, não passa daquilo mesmo. Ainda assim, é o que as músicas dizem que é amor, aquele tipo de coisa, "não consigo viver sem você, meu amor". Poucas pessoas fazem canções dizendo como é fácil e agradável viver um relacionamento saudável de amor. Todos falam de medo, de dor, de perda e de inquietação. Dessa forma, chamamos aquilo de amor, e não sabemos o que fazer quando aparece algo que não é louco. Se começamos a relaxar, tememos que não seja amor.

Trudi concorda:

— Exatamente. É exatamente o que aconteceu. No início, não chamei de amor porque era bom demais, e eu não estava acostumada a sentir-me bem com nada, como você sabe. — Ela sorri, e prossegue: — Ele simplesmente cresceu dentro de mim nesses meses que nos vimos. Senti como se eu pudesse relaxar e ser inteiramente eu mesma, e mesmo assim ele não iria embora. Só isso já era inacreditável. Nunca consegui fazer uma pessoa ficar comigo. Esperamos um bom tempo até nos envolvermos sexualmente, esperamos, na verdade, conhecermo-nos primeiro como indivíduos. Eu gostava dele cada vez mais, e estar em sua companhia fazia-me sentir muito bem e feliz. Quando enfim fomos para a cama, foi algo bastante terno, e eu me senti *muito* vulnerável. Chorei bastante. E ainda choro de vez em quando, mas ele não parece se incomodar. Acho que ainda existem muitas lembranças dolorosas que surgem em mim com relação a sexo, como ser rejeitada e sentir-me magoada.

Após uma pausa, ela acrescentou:

— Agora, quanto ao sexo, eu estou mais preocupada que ele.

Ele gostaria que fosse mais excitante, para o nosso próprio bem, mas realmente não reclama. Eu reclamo, entretanto, porque sei como poderia ser.

— Está bem — eu respondo —, conte-me com *é* entre você e Hal agora.

— Ele está apaixonado por mim. Posso perceber pela forma como ele me trata. Todas as vezes que encontro um amigo dele pela primeira vez, vejo que Hal já disse coisas maravilhosas a meu respeito só pela forma como sou recebida. E, quando estamos sozinhos, ele é bastante carinhoso, bastante ansioso para me fazer feliz. Mas eu fico constrangida, fria, tensa. Pareço realmente não me excitar para ele. Eu não sei o que me bloqueia.

— O que você sente quando você e Hal começam a fazer amor, Trudi?

Ela permanece quieta por um instante, pensando. Então, olha para mim.

— Medo, talvez? — E, respondendo à própria pergunta: — Sim, é isso. Fico apavorada, realmente apavorada!

— Com medo de. . . — incito-a.

Mais um silêncio de reflexão. Finalmente, ela continua:

— Não tenho certeza. De ser *conhecida*, de certa forma. Isso soa como a Bíblia, a forma como sempre falam disso. "Então, ele a conheceu", esse tipo de coisa. Mas, de certa forma, sinto que, se eu permitisse, Hal realmente me conheceria, não apenas sexualmente, mas de outras formas também. Parece que eu não consigo me entregar a ele. E simplesmente apavorante demais para mim.

Faça a pergunta óbvia.

— O que acontecerá se você se entregar?

— Ai, meu Deus, eu não sei. — Trudi começa a se ajeitar na cadeira. — Sinto-me muito vulnerável, muito despida, quando penso nisso. Sinto-me uma tola falando de sexo dessa maneira, após todas as minhas experiências. Mas isso é diferente, de certa forma. Não é tão fácil ter prazer com alguém que deseja completa intimidade comigo. Eu me fecho como uma concha, ou então acompanho

os movimentos enquanto parte de mim se segura. Ajo como uma virgem tímida ou coisa parecida.

— Trudi — eu a tranquilizo —, quando se atinge a intimidade que você e Hal já têm, e que poderão ter juntos no futuro, as pessoas se parecem muito com uma virgem. Tudo é novo, e você é muito inexperiente quanto a ficar com um homem dessa forma, com qualquer pessoa na verdade. Você *fica* apavorada.

— Bem, é exatamente assim que me sinto, autoprotetora, como se eu fosse perder algo muito importante.

— Sim, e o que você tem medo de perder é toda a sua armadura, sua proteção contra ser magoada. Embora anteriormente você se atirasse a homens, nunca se arriscou a ter intimidade de fato com nenhum deles. Você nunca teve de lidar com a proximidade porque nenhum *deles* conseguia ser íntimo também. Agora, você está com Hal, que gostaria imensamente de estar próximo de você de todas as formas, e você está em pânico. Está tudo bem se estão conversando e aproveitando a companhia um do outro, mas, com sexo, quando todas as barreiras possíveis entre vocês dois são removidas, é diferente. Com seus outros parceiros, nem mesmo o sexo removia as barreiras. De fato, ajudava a mantê-las no lugar, porque você usava o sexo para evitar transmitir quem você realmente era e como realmente se sentia. Assim não importa quanta experiência sexual você já teve, você nunca se aproximou a ponto de se conhecerem. Por sempre ter usado o sexo para controlar relacionamentos, minha opinião é que é muito difícil para você abandonar esse controle, usando o sexo espontaneamente, e não como um instrumento.

Prosseguir:

— Eu gosto de sua frase, Trudi, "ser conhecida", porque é o que a sua partilha sexual agora significa. Você e Hal já partilharam tanto de vocês mesmos que o sexo tornou-se um aprofundamento do conhecimento um do outro, e não um impedimento.

Os olhos de Trudi se umedecem de lágrimas.

— Por que tem de ser assim? Por que não consigo simplesmente relaxar? Eu sei que esse homem não me magoará deliberadamente. Ao menos não acredito que ele o faça. . .

Ao ouvir a própria dúvida, rapidamente muda de rumo:

— Está certo, você está me dizendo que eu só sei ser sexy com alguém que não me quer realmente, de forma nenhuma, e que eu não consigo ser sexy com alguém como Hal, que é bom e gentil e que me acha maravilhosa, porque tenho medo da proximidade. Então, o que eu faço?

— A única saída é *superar*. Antes de mais nada, abandone a idéia de "ser sexy" e permita-se ser apenas sexual. Ser sexy é um ato. Ser sexual é relacionar-se intimamente a nível físico. Você precisará dizer a Hal exatamente o que acontece com você, conforme acontecer: todos os sentimentos, não importa que sejam irracionais. Diga a ele quando tiver medo, quando precisar se afastar e quando estiver pronta para deixar a aproximação acontecer. Se for preciso, tenha mais controle sobre o ato sexual, e vá apenas tão rápido e tão longe quanto for agradável para você. Hal compreenderá, se você pedir a ajuda dele para superar seus medos. E tente não julgar nada do que acontece com você. Até agora, amor e confiança não são áreas em que você tenha muita experiência. Esteja preparada para caminhar vagarosamente, para construir a disposição de se entregar. Sabe, Trudi, em todo aquele sexo de antes havia pouca entrega, mas havia bastante direção e controle de outra pessoa, manipulando-a através do sexo e praticando bastante auto-arbitrio. Você se comportava de forma a reviver os delírios. Veja o que você fez anteriormente e o que está tentando fazer agora, como a diferença entre fazer o papel de uma grande amante e permitir-se ser amada. Fazer aquele papel pode ser muito estimulante, principalmente quando você tem a atenção da platéia. Permitir-se ser amada é muito mais difícil, porque essa permissão vem de um lugar muito particular, do lugar onde você já se ama. Se lá já existe bastante amor, é mais fácil aceitar que você merece o amor de outra pessoa. Se existe pouco amor por você mesma, é muito mais difícil deixar o amor que vem de fora entrar. Você progrediu bastante em se amar. Agora, você se encontra na etapa seguinte: confiar o suficiente para se permitir ser amada por esse homem.

Trudi reflete:

— Todo aquele abandono desenfreado que eu costumava praticar era na verdade bastante calculado. Posso perceber isso. Não havia absolutamente muita renúncia, embora fosse uma atuação estimulante. Então, agora eu tenho que parar de tentar e começar simplesmente a ser. Engraçado como é muito mais difícil. Ser amada. . .

Ela prossegue, pensativamente:

— Sei que ainda tenho um longo caminho a percorrer nesse sentido. Às vezes, olho para Hal e fico pensando como ele pode estar tão encantado comigo. Não estou certa de que haja algo maravilhoso em mim quando não estou fingindo bastante, dando um show espetacular.

Os olhos de Trudi se arregalam.

— É isso que está sendo tão difícil para mim, certo? Não ter que fingir. Não ter que fazer muita coisa especial. Não ter que *tentar*. Tenho tido medo de ser amorosa com Hal porque eu estava certa de que não sabia como fazê-lo. Eu achava que, a menos que continuasse com minha rotina de sedução, qualquer coisa que eu fizesse com ele não seria suficiente, e ele ficaria aborrecido. Eu não conseguia usar a sedução, porque éramos bons amigos antes de nos tornarmos amantes, e era completamente inadequado para mim, de repente, começar a suspirar e a me atirar a ele. Além do que, não era necessário. Ele já estava bastante interessado sem eu fazer nada daquilo.

Trudi prossegue.

— É exatamente assim com o resto, é mais fácil do que pensei. O fato de eu ser simplesmente eu mesma é suficiente! — Ela pára, olha-me timidamente e pergunta: — Você vê isso acontecer o tempo todo?

— Não com tanta frequência quanto gostaria. O aspecto com que está lutando agora é apenas uma consequência para uma mulher que realmente se recuperou de amar demais. . . e a maioria das mulheres não se recuperam. Elas gastam tempo e energia, e passam suas vidas utilizando a sexualidade como um instrumento, tentando transformar uma pessoa que não é capaz de amá-las em uma que

seja capaz. Nunca dá certo, mas é seguro porque, enquanto estão completamente envolvidas na luta, nunca têm que lidar com a intimidade real, com deixar que um outro ser humano as conheça profundamente. A maioria das pessoas tem muito medo disso. De forma que, enquanto a solidão as direciona para relacionamentos, o medo faz com que elas escolham pessoas com quem nunca dará certo.

Trudi pergunta:

— Hal fez isso comigo? Escolheu alguém de quem ele não consegue ser íntimo?

— Talvez.

— Então, eu agora estou do outro lado dessa coisa, sendo a pessoa que resiste à intimidade. É uma mudança de posição.

— Acontece bastante. Todos possuímos a capacidade de desempenhar ambos os papéis. O perseguidor, que é o que você costumava ser, ou o distanciador, que é o que seus parceiros costumavam ser. Agora, até certo ponto, você é a distanciadora, a pessoa que está fugindo da intimidade, e Hal faz o papel de perseguidor. Se você parasse de correr, seria interessante ver o que aconteceria. Perceba: a tendência é que se mantenha a distância entre você e outra pessoa. Você pode trocar os papéis, mas a distância continuará inalterada.

— Então, não importa quem está perseguindo e quem está fugindo, nenhum dos dois tem que lidar com o fato de ser íntimo — diz Trudi. E, cautelosamente, prossegue: — Você não acha que é o sexo, não? É a proximidade que é tão amedrontadora. Mas eu realmente acho que quero permanecer parada e deixar que Hal me apanhe. Isso me apavora e parece incrivelmente ameaçador, mas quero diminuir a distância.

Trudi fala da disposição em iniciar um nível de relacionamento, com outra pessoa, que pouquíssimos atingem. A necessidade de evitá-lo está por trás de todos os conflitos em que se envolvem mulheres que amam demais e homens que amam pouco. As posições de perseguidor e distanciador são reversíveis, mas para duas pessoas eliminá-las completamente é necessária uma coragem rara.

Eu dou a única orientação que posso oferecer para ajudar a jornada dessas pessoas.

— Bem, minha sugestão é que você converse sobre tudo isso com Hal. E não pare de conversar quando os dois estiverem na cama juntos. Deixe-o saber a fase por que você está passando. Essa é uma forma de intimidade muito importante. Permaneça bem ho nesta, e o resto vem sozinho.

Trudi parece imensamente aliviada.

— Ajuda muito compreender o que está acontecendo. Eu sei que você está certa, que tudo isso é novidade para mim, e que eu não sei como lidar com o assunto, ainda. Pensar que eu deveria ser tão agressiva quanto anteriormente também não ajudou. De fato, causou mais problemas. Mas eu já confio em Hal com meu coração e com meus sentimentos. Agora, só preciso confiar nele com meu corpo.

Ela sorri, movimentando a cabeça.

— Nada disso é fácil, não é? Mas é exatamente o que tem que acontecer. Virei lhe contar como as coisas estão caminhando, e obrigada. . .

— Foi um prazer, Trudi — respondo de todo coração. Abraçamos e nos despedimos.

Para percebermos o quanto Trudi progrediu em sua recuperação, podemos comparar suas opiniões a respeito de si mesma e sua maneira de se introduzir num relacionamento íntimo com as características de uma mulher que se recuperou de amar demais. Tenha em mente que a recuperação é um processo que dura a vida toda e um objetivo que nos esforçamos para atingir, em vez de ser uma meta que alcançamos de uma só vez.

Estas são as características de uma mulher que se recuperou de amar demais.

1. Ela se aceita completamente, mesmo enquanto quer modificar partes de si. Existe uma autoconsideração e um amor por ela mesma que são básicos, e que devem ser alimentados.

2. Ela aceita os outros como são, sem tentar modificá-los para satisfazer suas necessidades.
3. Ela está ciente de seus sentimentos e atitudes com relação a cada aspecto de sua vida, inclusive sua sexualidade.
4. Ela cuida de cada aspecto dela mesma: sua personalidade, sua aparência, suas crenças e valores, seu corpo, seus interesses e realizações. Ela se legitima, em vez de procurar um relacionamento que dê a ela um senso de auto valor.
5. Sua auto-estima é grande o suficiente para que possa aproveitar a companhia de outras pessoas, principalmente de homens, que são bons exatamente como são. Não precisa ser necessária para se sentir digna de valor.
6. Ela se permite ser aberta e confiante com pessoas *adequadas*. Não tem medo de ser conhecida num nível profundamente pessoal, mas também não se abre à exploração daqueles que não estão interessados em seu bem-estar.
7. Ela pergunta: "Esse relacionamento é bom para mim? Ele me dá oportunidade de me transformar em tudo o que sou capaz de ser?".
8. Quando um relacionamento é destrutivo, ela é capaz de abandoná-lo sem experimentar uma depressão mutiladora. Possui um círculo de amigos que a apóiam e tem interesses saudáveis, que a ajudam a superar crises.
9. Ela valoriza a própria serenidade acima de tudo. Todos os conflitos, o drama e o caos do passado perderam sua atração. É protetora de si mesma, de sua saúde e de seu bem-estar.
10. Ela sabe que um relacionamento, para dar certo, deve acontecer entre dois parceiros que compartilhem valores, interesses e objeti-

vos semelhantes, e que possuam ambos capacidade para serem íntimos. Também sabe que é digna do melhor que a vida tem a oferecer.

Existem muitas fases na recuperação da doença de amar demais. A primeira fase tem início quando percebemos o que estamos fazendo e queremos parar. Em seguida, vem a disposição de obtermos ajuda para nós mesmas, seguida da tentativa inicial e verdadeira de assegurar essa ajuda. Após isso, entramos na fase de recuperação, que requer o compromisso com nossa própria cura e nossa disposição de continuar com o programa de recuperação. Durante esse período, começamos a modificar a maneira de agir, de pensar e de sentir. O que certa vez pareceu normal e familiar, começa a parecer desagradável e doentio. Iniciamos a fase seguinte de recuperação quando começamos a fazer escolhas que não seguem mais os velhos padrões, mas que valorizam nossa vida e promovem nosso bem-estar. Através dos estágios de recuperação, o amor por nós mesmas aumenta gradual e constantemente. Primeiramente, paramos de nos odiar, tornando-nos mais tolerantes com nós mesmos. Em seguida, brota uma apreciação de nossas qualidades, e a auto-aceitação se desenvolve. Finalmente, o amor por nós mesmas evolui.

Se não temos nem auto-estima nem auto-aceitação, não conseguimos tolerar sermos "conhecidas", como Trudi coloca tão adequadamente, porque, sem esses sentimentos, não conseguimos acreditar que merecemos amor exatamente como somos. Em vez disso, tentamos obter amor dando-o a alguém, sendo zelosas e pacientes, sofrendo e nos sacrificando, promovendo sexo excitante ou refeições maravilhosas, ou qualquer outra coisa.

Uma vez que a auto-aceitação e o amor por nós mesmas começam a se desenvolver e ganhar espaço, então estamos prontas para praticar conscientemente o fato de sermos simplesmente nós mesmas, sem tentar agradar, sem nos comportarmos de forma calculada para ganhar a aprovação e o amor de outra pessoa. Mas parar com esse comportamento e com os agrados, apesar de nos trazer alívio, também pode ser amedrontador. Um sentimento de inabilidade e de vulnerabilidade surge em nós quando estamos apenas *sendo*, em

vez de *fazendo*. Enquanto lutamos para acreditar que somos dignas, *exatamente como somos*, do amor de alguém importante para nós, a tentação de agradá-lo ao menos um pouco sempre está presente, e se o processo de recuperação progrediu também não estamos dispostas a retomar os velhos comportamentos e as velhas manipulações.

Essa é a encruzilhada em que Trudi se encontra agora: não ser mais capaz de empregar seu velho estilo de se relacionar sexualmente, mas sentir-se amedrontada para prosseguir com uma forma de experiência sexual mais verdadeira, menos controlada (muito embora tenha havido um abandono desenfreado, não deixou de ser um comportamento bastante controlado). À primeira vista, parar de agir assemelha-se a um congelamento de nossas emoções. Quando não estamos mais dispostas a agir de forma calculada para produzir um efeito, há um período durante o qual sofremos por não saber o que fazer, até que nossos impulsos amorosos *verdadeiros* tenham oportunidade de ser ouvidos e sentidos.

O fato de abandonar os velhos estratagemas não significa que nunca nos aproximamos, nunca amamos, nunca zelamos, nunca ajudamos, nunca acalmamos, estimulamos ou seduzimos nosso parceiro. Mas, com a recuperação, ligamo-nos a outra pessoa como uma expressão de nossa própria essência, em vez de estarmos tentando provocar uma reação, ou criar um efeito, ou produzir uma modificação nela. O que temos a oferecer é quem somos verdadeiramente quando não estamos fingindo ou calculando, quando estamos sem disfarces e sem enfeites.

Se vamos permitir que alguém nos veja e nos conheça verdadeiramente, devemos antes superar o medo de sermos rejeitadas. E devemos aprender a não entrar em pânico quando todas as nossas muralhas emocionais de proteção não estiverem mais presentes, rodeando-nos e protegendo-nos. No campo sexual, essa nova condição de se relacionar requer que nos desnudemos e que estejamos vulneráveis não só fisicamente, mas também emocional e espiritualmente.

Sem dúvida, esse grau de ligação entre duas criaturas é muito raro. Tememos que, sem as muralhas protetoras, possamos morrer.

Por que vale a pena correr o risco? Apenas quando nos revelamos verdadeiramente é que podemos ser verdadeiramente amadas. Quando nos relacionamos como genuinamente somos, em nossa essência, e se mesmo assim somos amadas, é a nossa essência que é amada. Nada é mais proveitoso a nível pessoal e mais libertador num relacionamento. Deve-se notar, entretanto, que esse tipo de comportamento de nossa parte só é possível num clima livre de medo, de forma que não devemos apenas vencer o medo de sermos verdadeiras, mas também evitar pessoas cujas atitudes e comportamentos nos causem medo.

Não importa o quanto você se disponha a ser verdadeira com a recuperação, ainda haverá pessoas cuja raiva, hostilidade e agressão a impedirão de ser honesta. Ser vulnerável com elas é ser masoquista. Assim, diminuir as muralhas e finalmente eliminá-las deve acontecer apenas com as pessoas — amigos, parentes ou amantes — com quem temos um relacionamento baseado na confiança, no amor, no respeito e na reverência por nossa frágil e singela natureza humana.

O que acontece freqüentemente com a recuperação é que os padrões de nos relacionar se modificam, da mesma forma que nossos círculos de amigos e nossos relacionamentos íntimos. Modificamos a forma de nos relacionar com nossos pais e com nossos filhos. Com nossos pais nos tornamos menos carentes e menos agressivas, e freqüentemente também menos gratas. Tornamo-nos mais honestas, não raro mais tolerantes, e algumas vezes mais autenticamente amáveis. Com nossos filhos nos tornamos menos controladoras, menos preocupadas, menos culpadas. Relaxamos e os desfrutamos, mais pelo fato de sermos capazes de relaxar conosco e nos desfrutarmos. Sentimos mais liberdade de perseguir nossos próprios interesses e necessidades, e isso os liberta para fazerem o mesmo.

As amigas, de quem nos compadecíamos imensamente, podem agora nos parecer obcecadas e doentias e, apesar de procurar auxi-

liá-las ao máximo, não nos permitiremos carregar o peso de seus conflitos. A infelicidade mútua, como um critério para a amizade, é substituída por interesses recíprocos mais compensadores.

Em resumo, a recuperação modificará sua vida até de muitas outras formas, que eu não posso sequer prever nessas páginas, e algumas vezes isso será desagradável. Não deixe que isso a bloqueie. O medo da mudança, de renunciar ao que sempre conhecemos, fizemos e fomos, é o que nos impede de nos transformarmos em um ser maior, mais saudável e mais verdadeiramente amável.

Não é a dor que nos impede. Nós já estamos suportando níveis alarmantes de dor, sem perspectiva de alívio, a menos que nos modifiquemos. O que nos impede é o medo, medo do desconhecido. A melhor forma que conheço de se enfrentar e combater o medo é unir forças com companheiras que estão na mesma jornada. Encontre um grupo de apoio formado por aquelas que estejam a caminho ou já chegaram ao destino a que você quer chegar. Junte-se a elas no caminho para uma nova forma de viver.

APÊNDICES

1. Como iniciar seu próprio grupo de apoio

INICIALMENTE, informe-se sobre quais recursos já estão disponíveis na área em que você vive. As comunidades freqüentemente dispõem de serviços voluntários ou governamentais de assistência e ajuda, tais como clínicas universitárias, postos de saúde, Centros de Valorização da Vida (CVV), Delegacias da Mulher e Alcoólicos Anônimos.

Entretanto, não suponha que um telefonema para uma clínica ou um profissional lhe dará todas as informações que você precisa ter. É difícil para qualquer profissional numa cidade grande permanecer a par de todos os recursos que a área oferece, e muitos deles são, lamentavelmente, desinformados sobre os recursos disponíveis.

Faça seu próprio trabalho. Realize todas as ligações que precisar, anonimamente se preferir. Descubra se o que você precisa já existe. Não faz sentido competir com um grupo que já funciona e que poderia usar seu envolvimento. Se você é candidata às Vigilantes do Peso ou grupos de apoio para outros tipos de problemas, esteja disposta a investir seu tempo e talvez se deslocar uma certa distância para assistir às reuniões que eles oferecem. Valeria a pena para você.

Se, após bastante pesquisa, você está certa de que o grupo de que precisa não existe, inicie um você mesma.

Provavelmente,- a melhor forma de começar seja anunciar num jornal. O anúncio poderá ser como este:

Mulheres: Alguma vez se apaixonar significou sofrer emocionalmente? Um grupo livre de auto-ajuda está se formando para mulheres cujos relacionamentos com homens foram, até agora, normalmente destrutivos. Se você quer superar esse problema, ligue (seu prenome e número de telefone), peça informação e pergunte sobre o local de reunião.

Você provavelmente será capaz de formar um grupo colocando tal anúncio apenas algumas vezes. O ideal seria que seu grupo tivesse entre sete e doze pessoas, mas inicie com menos, se for preciso.

Lembre-se de que, nessa primeira reunião, as mulheres que aparecem estão lá porque esse é um problema sério para elas e porque procuram ajuda. Não gaste muito tempo da reunião falando sobre como organizar reuniões futuras, embora isso também seja importante. A melhor forma de se começar é partilhar suas histórias, porque dividi-las criará um laço imediato e uma sensação de estar no lugar certo. As mulheres que amam demais são muito mais parecidas entre si do que diferentes, e isso será sentido por todas vocês. Assim, torne prioridade principal o relato de histórias.

Experimente este esquema para a primeira reunião, que não deve durar mais que uma hora.

1. Inicie na hora. Isso faz com que todas as envolvidas saibam que devem ser pontuais nas reuniões futuras.
2. Apresente-se como a pessoa que colocou o anúncio e explique que gostaria que o grupo se tornasse uma fonte contínua de apoio para você mesma e para todas as presentes.
3. Enfatize que tudo que é dito na reunião deverá permanecer em sigilo, que ninguém que foi visto lá ou nada que foi dito deve ser mencionado em outro lugar, *jamaís*. Sugira que as participantes usem simplesmente o prenome para se apresentarem.

4. Explique que provavelmente seria bom para todas o fato de ouvirem as razões para terem se juntado ao grupo, e que talvez cada pessoa pudesse falar por até cinco minutos sobre o que a fez tomar a decisão de vir. Frise que ninguém tem que falar os cinco minutos, mas que o tempo está disponível para aquelas que quiserem falar. Seja voluntária para iniciar, dando seu nome e contando sua própria história rapidamente.

5. Quando todas as que quiserem fazer relatos terminarem, volte-se para quem não quis, quando foi a vez dela, e pergunte-lhe gentilmente se gostaria de falar agora. Não pressione ninguém a falar. Deixe bem claro que cada mulher é bem-vinda, esteja ou não preparada para falar sobre sua situação.

6. Agora, fale sobre algumas das orientações que você gostaria que o grupo seguisse. Recomendo as orientações abaixo, que devem ser copiadas e entregues a cada participante:

- Não dar conselhos. Todas são bem-vindas para partilhar suas experiências e o que as ajudou a se sentirem melhor, mas ninguém deve aconselhar ninguém sobre o que deve fazer. O fato de dar conselhos deve ser gentilmente recusado se alguém o fizer.
- A coordenação deve variar no grupo semanalmente, com cada reunião sendo dirigida por um membro diferente. É responsabilidade da coordenadora iniciar a reunião na hora certa, escolher o tópico a ser discutido, reservar alguns minutos no final para qualquer assunto e para escolher outra coordenadora para a semana seguinte, antes de encerrar a reunião.
- As reuniões devem durar um tempo específico. Recomendo que seja uma hora. Ninguém resolverá todos os problemas em uma reunião, e é importante não tentar. As reuniões devem se iniciar pontualmente e terminar na hora certa. (É melhor que sejam breves, e não longas demais. As partici-

pantes podem decidir aumentar o tempo da reunião se quiserem, mais tarde.)

- O local da reunião deve ser neutro, em vez de ser a casa de alguém, se for possível. As casas são repletas de distrações: filhos, chamadas telefônicas, e falta de privacidade para os membros do grupo, principalmente para a anfitriã. Além disso, o papel de anfitriã deve ser evitado. Você não estão se divertindo socialmente; estão trabalhando juntas com semelhantes para se recuperarem de seus problemas em comum. Muitos clubes, sindicatos, igrejas ou mesmo outras instituições fornecem salas gratuitamente para reuniões à noite.
- Nada de comer, fumar, beber ou qualquer extravagância enquanto sua reunião estiver em andamento: tudo isso serve para distrair do assunto em pauta. Tais coisas devem ser servidas antes ou após a reunião, se seu grupo decidir que é importante. *Nunca* sirva álcool. Ele deturpa os sentimentos e as reações das pessoas e impede que o trabalho seja feito.
- Evite falar sobre *ele*. Isso é muito importante. Os membros do grupo devem aprender a se concentrar neles mesmos e nos próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, em vez de se concentrarem no homem que é sua obsessão. Inicialmente, é inevitável se falar um pouco sobre ele, mas cada pessoa, conforme conta sua história, deve se esforçar para tocar nesse assunto o mínimo possível.
- Ninguém deve ser criticada sobre o que faz ou deixa de fazer, quando estiver presente ou ausente no grupo. Embora os membros sejam livres para pedir informações entre si, a informação nunca deve ser dada se não for solicitada. Como o conselho, a crítica não tem espaço em um grupo de apoio.
- Atenha-se ao tópico em pauta. Na verdade, qualquer tópico que a coordenadora quiser apresentar estará bem, exceto qualquer assunto relacionado com religião, política, ou assuntos externos como acontecimentos, celebridades, quaisquer processos, programas de tratamento ou modalidades terapêuticas. Em um grupo de apoio não há espaço para debates ou inven-

ções. E lembre-se de que vocês não se reúnem para discutir sobre homens. Estão interessadas no próprio crescimento e na própria cura, em contar como estão desenvolvendo novos instrumentos para lidar com velhos problemas. Abaixo estão algumas sugestões de temas:

Por que preciso desse grupo
Culpa e ressentimento
Meus piores temores
O que mais gosto em mim e o que menos gosto
Como cuido de mim mesma e satisfaço minhas próprias necessidades
Solidão
Como lido com a depressão
Minhas atitudes sexuais: o que são e de onde vêm
Raiva: como lido com a minha própria e com a dos outros
Como me relaciono com homens
O que penso que as pessoas pensam de mim
Examinando minhas razões
Minhas responsabilidades para comigo; minha responsabilidades para com outros
Minha espiritualidade (essa *não é* uma discussão de crenças religiosas, mas de como cada membro do grupo experimenta ou não a própria dimensão espiritual)
Abandonando a culpa, inclusive a autoculpabilidade
Padrões em minha vida

É recomendável que os membros do grupo leiam *Mulheres que Amam Demais*, mas não é um requisito, apenas uma sugestão.

O grupo pode decidir acrescentar quinze minutos extras ao tempo de duração do encontro, uma vez por mês, para tratar de assun-

tos diferentes ou de mudanças no esquema, como estão funcionando as orientações, e quaisquer outros problemas.

Agora, retomando o esquema sugerido para a primeira reunião:

7. Discuta a lista de orientações juntas, como um grupo.
8. Pergunte se alguém está disposta a coordenar o grupo na semana seguinte.
9. Determine onde o grupo se reunirá na semana seguinte e decida sobre a questão dos petiscos e sucos a serem servidos antes ou após a reunião.
10. Discuta se mais mulheres devem ser convidadas a se juntarem ao grupo, se deverão anunciar mais uma semana ou se as mulheres presentes convidarão outras mulheres.
11. Encerre a reunião permanecendo silenciosamente em círculo, de mãos dadas e olhos fechados, por alguns instantes.

Uma observação final quanto a essas orientações: os princípios do sigilo, da variação de coordenação, de não criticar nem aconselhar, de não discutir assuntos controversos ou aspectos exteriores, de não debater, e assim por diante, são todos muito importantes para a harmonia e coesão do grupo. Não viole esses princípios para agradar a um membro isolado. O que é melhor para o grupo como um todo deve sempre ser prioritário.

Com isso em mente, você tem os instrumentos básicos para iniciar um grupo para mulheres que amam demais. Essas simples horas de reunião podem vir a ser bastante positivas para a vida de todas. Juntas, estão oferecendo umas às outras a oportunidade de se recuperarem. Boa sorte!

2. Afirmações

COMEÇAREI com uma autodeclaração que diz respeito ao que é mais importante e também mais difícil de se fazer, para algumas mulheres que amam demais. Duas vezes ao dia, por três minutos cada vez, olhe-se no espelho enquanto *diz em voz alta*: "(seu nome), amo você e te aceito exatamente como você é".

É também uma afirmação excelente para repetir em voz alta para você mesma enquanto está só, no carro, dirigindo, ou silenciosamente quando estiver caindo em autocrítica. Uma pessoa não consegue pensar duas coisas ao mesmo tempo. Assim, substitua as frases negativas sobre você, do tipo "Como pude ser tão idiota?" ou "Nunca vou conseguir fazer isso direito", por afirmações positivas. Repetidas continuamente, as afirmações positivas têm, na verdade, o poder de acabar com pensamentos e sentimentos destrutivos, mesmo quando a negatividade vem de muitos anos.

Outras declarações curtas e fáceis, e que podem ser usadas quando estiver dirigindo, num ônibus, exercitando-se, esperando, ou simplesmente sem fazer nada, seguem abaixo:

Estou livre da dor, da raiva e do medo. Gozo
de perfeita paz e bem-estar.

Em todos os aspectos de minha vida, sou dirigida para minha maior
felicidade e maior realização.

Todos os problemas e conflitos agora se vão: estou serena.

A solução perfeita para cada problema vem agora. Estou livre e cheia de luz.

Se você crê em Deus ou em uma força maior, faça dessa crença parte importante de suas afirmações.

Deus me ama. Deus me abençoa.

Deus está atuando em minha vida.

A oração da serenidade é uma das melhores afirmações possíveis, quando dita assim:

Deus me dê a serenidade Para aceitar as coisas que não posso modificar, A coragem para modificar as que posso. e a sabedoria para distinguir a diferença.

(Lembre-se de que você *não pode* modificar outras pessoas; você *pode* se modificar.)

Se você não crê em Deus, você pode se sentir melhor com uma afirmação como a que segue:

Todas as coisas são possíveis através do amor.
O amor está atuando em mim para me curar e me fortalecer,
Para me acalmar e me guiar para a paz.

É importante que você também crie suas próprias declarações, aquelas servem como luva para você e seu caso particular. Assim, pratique algumas das listadas aqui até que esteja preparada para elaborar suas próprias afirmações cem por cento positivas, incondicionais e plenamente válidas, fabricadas por você e para você. Não faça afirmações do tipo "Tudo vai perfeitamente bem entre Tom e mim e nós nos casamos". O "e nós nos casamos" pode não ser

a solução perfeita para qualquer coisa que aconteça entre você e Tom. Deixe o "Tudo vai perfeitamente bem", acrescentando, por exemplo, "para o meu proveito maior". Fique longe de querer resultados específicos. Simplesmente afirme você mesma, sua vida, seu valor e seu futuro maravilhoso. Quando você faz afirmações, você está programando seu inconsciente para se tornar disposto a abandonar os velhos padrões e a entrar em formas novas, saudáveis, alegres e prósperas de viver. Veja, por exemplo, esta afirmação:

Eu esqueço toda a dor do passado e saúdo a saúde, a alegria e o sucesso.

Viu como se faz? Agora, aqui está um espaço para suas próprias criações.

***** FIM *****